



TREADMILL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU TAPIS ROULANT
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA CAMINADORA



Read the TREADMILL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.
Lire le GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT avant de se référer au présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA antes de utilizar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this treadmill. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.





DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.



WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Never use the treadmill before securing the safety tether clip to your clothing.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the treadmill.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the treadmill.
- At no time should more than one person be on treadmill while in operation.
- This treadmill should not be used by persons weighing more than specified in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.



WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the treadmill than 10 feet.
- At NO time should children under the age of 13 use the treadmill.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the treadmill without adult supervision.
- Use the treadmill only for its intended use as described in the treadmill guide and owner's manual.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Return the treadmill to a service center for examination and repair.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Never operate the treadmill with the air opening blocked. Keep the air opening clean, free of lint, hair, and the like.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not use treadmill in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service a technician.

It is essential that your treadmill is used only indoors, in a climate controlled room. If your treadmill has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the treadmill is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.



GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If a treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

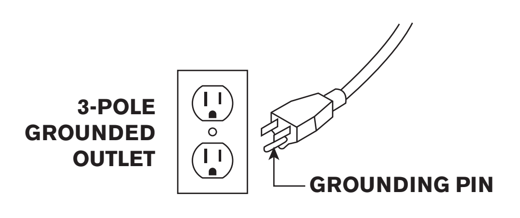


DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or service provider if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 110-120 Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug in the illustration. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit. This treadmill should be used with a minimum 15-amp circuit.





WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly.

Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

ASSEMBLY



⚠ WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the treadmill could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the treadmill, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your treadmill's serial number located on a white barcode sticker near the on/off power switch and power cord and enter it in the space provided below.

ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

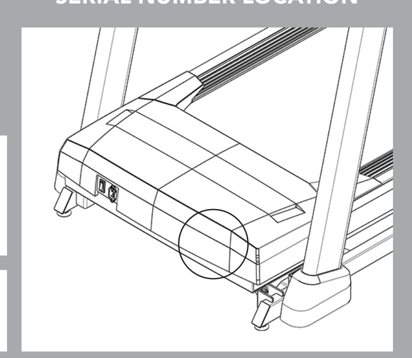
» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

SERIAL NUMBER:

TM	

MODEL NAME: **HORIZON 7.4AT TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION





SPEAKERS

TABLET/READING RACK

CONSOLE

CONTROL PANEL AND DISPLAY WINDOWS

WATER BOTTLE HOLDER

CONSOLE FAN

PULSE RATE GRIPS

SAFETY KEY PLACEMENT

CROSS SUPPORT BAR

ON/OFF SWITCH
POWER CORD

CONSOLE MAST

MOTOR COVER

FOOT LATCH (UNDERNEATH DECK)

RUNNING BELT/RUNNING DECK

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. LES AMORTISSEURS HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA. LOS AMORTIGUADORES DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN CAUSAR LESIONES.

SIDE RAIL

TRANSPORT WHEEL

ROLLER END CAP

1

2

FOOT LOCK LATCH DECAL
(UNDERNEATH FOOT LATCH)

REAR ROLLER
TENSION/ALIGNMENT BOLTS

TOOLS INCLUDED:

- ☐ 8 mm T-Wrench
- ☐ 6 mm L-Wrench
- ☐ 5 mm L-Wrench

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Main Frame
- ☐ 1 Console Assembly
- ☐ 2 Console Masts
- ☐ 1 Cross Support Bar
- ☐ 1 Hardware Kit
- ☐ 1 Safety Key
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Bottle of Silicone Lubricant (for 2 applications)
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 2 Pulse Rate Grips

NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

PRE ASSEMBLY



UNPACKING

Place the treadmill carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Take CAUTION when handling and transporting this unit. Never open box when it is on its side. Once the banding straps have been removed, do not lift or transport this unit unless it is fully assembled and in the upright folded position, with the lock latch secure. Unpack and assemble the unit where it will be used. The enclosed treadmill is equipped with high-pressure shocks and may spring open if mishandled. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill.



WARNING

DO NOT ATTEMPT TO LIFT THE TREADMILL! Do not move or lift treadmill from packaging until specified to do so in the assembly instructions. You may remove the plastic wrap from console masts.



WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

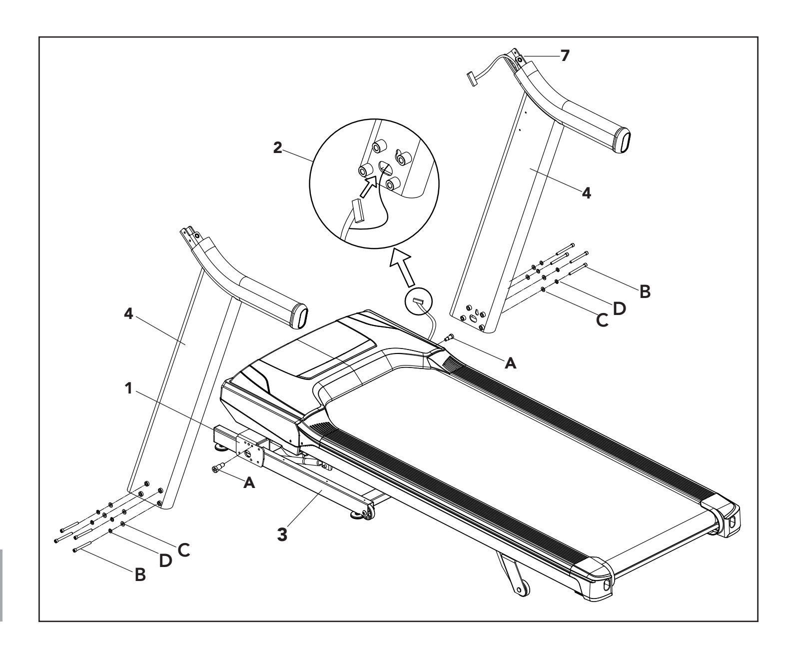
NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.



ASSEMBLY **STEP 1**

HARDWARE FOR STEP 1			
PART	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTY**
A	UPRIGHT GUIDE BOLT	M8X1.25PX11L	2
B	MAST BOLT	M8X1.25PX80L	8
C	FLAT WASHER	8.4X15.5X1.6T	8
D	SPRING WASHER	8.2X15.4X2.0T	8



A Cut the yellow banding straps and lift the running deck upward from the rear to remove all contents from underneath the running deck.

B Open **HARDWARE FOR STEP 1.**

C Insert **UPRIGHT GUIDE BOLT (A)** into **MAIN FRAME BRACKET (1)** and fully tighten.

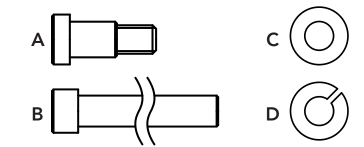
NOTE: Do not fully tighten the following bolts until the end of **STEP 4.**

D Attach **LEAD WIRE** to bottom end of **CONSOLE CABLE (2)**. Pull **LEAD WIRE** through **RIGHT CONSOLE MAST (4)**. After pulling the wire through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE (2)** should be located at the **ATTACHMENT BRACKET (7)**.

E Attach **RIGHT CONSOLE MAST (4)** to **MAIN FRAME (3)** using **4 BOLTS (B), 4 FLAT WASHERS (C) AND 4 SPRING WASHERS (D).** Feed the extra console cable back into the upright mast.

NOTE: Be careful not to pinch the console cable while attaching the right console mast.

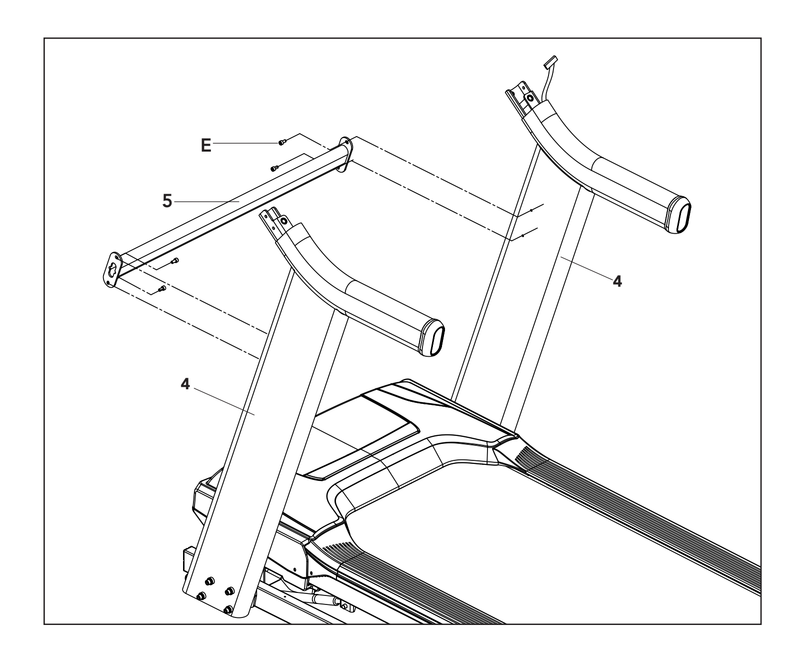
F Repeat **STEP E** on the **LEFT SIDE**.



ASSEMBLY **STEP 2**



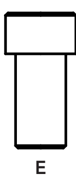
HARDWARE FOR STEP 2			
PART	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTY**
E	BOLT	M6X1.0PX15L	4



NOTE: Do not fully tighten bolts until **STEP 3.**

A Open **HARDWARE FOR STEP 2.**

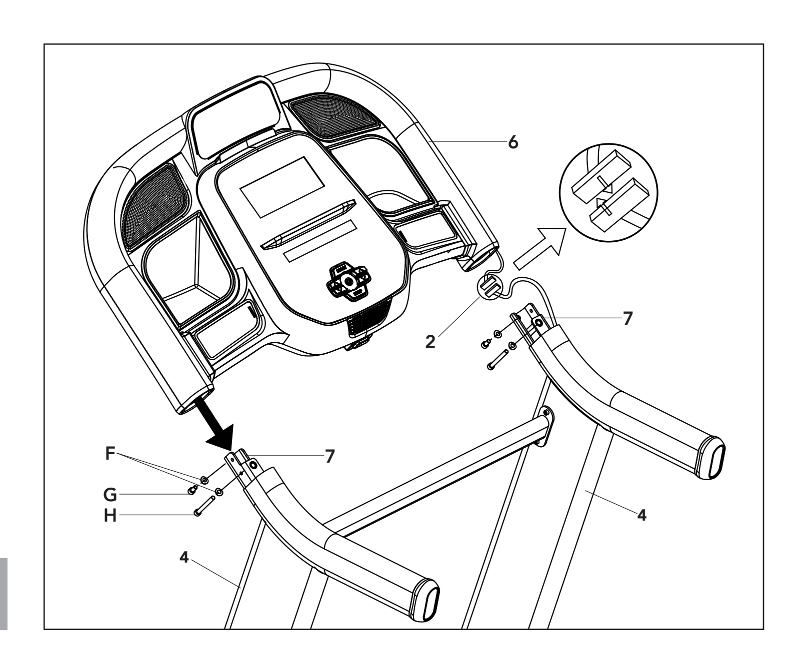
B Attach **CROSS SUPPORT BAR (5)** using holes on **UPRIGHT MASTS (4)** with **4 BOLTS (E).**





ASSEMBLY **STEP 3**

HARDWARE FOR STEP 3			
PART	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTY**
F	ARC WASHER	8.4X15.5X1.6T	4
G	SHORT BOLT	M8x1.25Px15L	2
H	LONG BOLT	M8x1.25Px70L	2



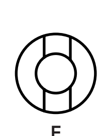
A Open **HARDWARE FOR STEP 3.**

B Have someone help hold the console while attaching the **CONSOLE CABLE (2)**. Use the lead wire to carefully pull the **CONSOLE CABLE (2)** out of the **RIGHT CONSOLE MAST (4)**. Attach the **CONSOLE CABLE (2)** from the **CONSOLE (6)** to the **CONSOLE CABLE (2)** from the top of the **RIGHT UPRIGHT MAST (4)**. Detach and discard the lead wire.

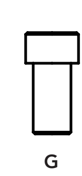
C Carefully slide the **CONSOLE (6)** onto the **ATTACHMENT BRACKETS (7)** being careful not to pinch the **CONSOLE CABLE (2)**. Align the holes on the bottom side of the **CONSOLE (6)** with the holes on the **ATTACHMENT BRACKETS (7)**.

D Attach the **CONSOLE (6)** to the **ATTACHMENT BRACKETS (7)** by first placing **ARC WASHERS (F)** onto **BOLTS (G) AND (H)** as illustrated. Insert **SHORT BOLTS (G)** into the top hole of the **ATTACHMENT BRACKET (7)** and **LONG BOLTS (H)** into the bottom hole.

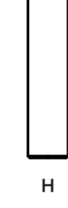
E Repeat **STEP D** for the opposite side.



F



G

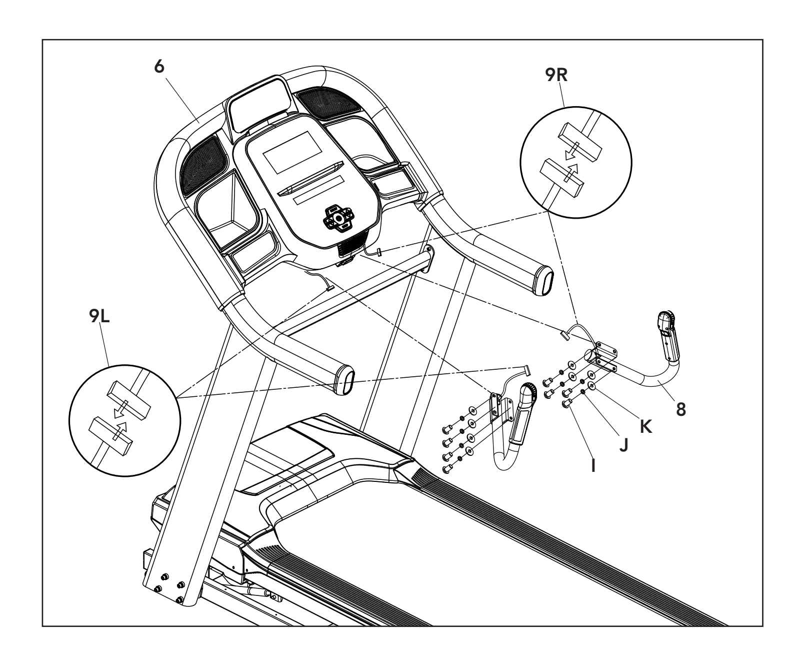


H

ASSEMBLY **STEP 4**



HARDWARE FOR STEP 4			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
I	BOLT	M8x15L	8
J	SPRING WASHER	8.2X15.4X2.0T	8
K	FLAT WASHER	8.4X15.5X1.6T	8



A Open **HARDWARE FOR STEP 4.**

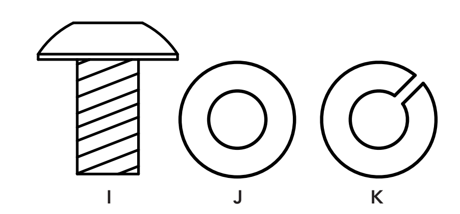
B Attach **RIGHT SIDE PULSE RATE GRIP (8)** to the underside of the **CONSOLE (6)** using **4 BOLTS (I), 4 SPRING WASHERS (J)** and **4 FLAT WASHERS (K).**

C Connect the **RIGHT CONSOLE CABLES (9R)** and carefully tuck in wires to avoid damage.

D Repeat **STEP B** on the **LEFT SIDE**.

E Connect the **LEFT CONSOLE CABLES (9L)** and carefully tuck wires to avoid damage.

NOTE: Fully tighten all bolts from **PREVIOUS STEPS**



ASSEMBLY COMPLETE!

Before the first use, lubricate the treadmill deck by following the instructions in the MAINTENANCE section in the TREADMILL GUIDE.

TREADMILL OPERATION



This section explains how to use your treadmill's console and programming.

The **BASIC OPERATION** section in the **TREADMILL GUIDE** has instructions for the following:

- LOCATION OF THE TREADMILL
- USING THE SAFETY KEY
- FOLDING THE TREADMILL
- MOVING THE TREADMILL
- LEVELING THE TREADMILL
- TENSIONING THE RUNNING BELT
- CENTERING THE RUNNING BELT
- USING THE HEART RATE FUNCTION



C A R B P O N

M M

Q Q

Count Down
Incline
Laps Count

TIME SPEED DISTANCE CALORIES
COUNT DOWN INCLINE PACE HEART RATE

MY FIRST 5K
SPRINT 8

PROGRAMS

HORIZON FITNESS

7.4 AT TREADMILL

0 3 5 7 9 15
2 4 6 8 10 12
QUICK INCLINE %

1 3 5 7 9 11
2 4 6 8 10 12
QUICK SPEED MPH

START
INCLINE
PUSH TO SELECT OR CHANGE DISPLAY
SPEED
STOP

G H

I K E F D S J

I T L T J

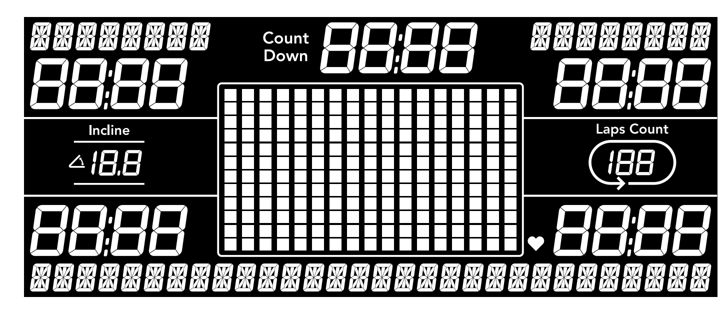
CONSOLE OPERATION

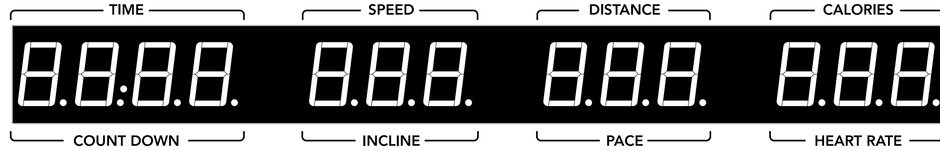


Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **A) LCD DISPLAY WINDOWS:** Watts, Pace, Calories/Hour, Heart Rate, Laps.
- **B) LED DISPLAY:** Time, Speed, Distance, Incline, Pace, Heart Rate, and Calories.
- **C) WORKOUT LED INDICATORS:** indicates what workout is set for the current program.
- **D) SELECT TARGET/WORKOUT KNOB:** rotate/press to select your desired workout/target
- **E) START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- **F) STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- **G) INCLINE SCROLL WHEEL:** used to adjust incline in small increments (.5%).
- **H) SPEED SCROLL WHEEL:** used to adjust speed in small increments (.1 MPH).
- **I) INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline more quickly.
- **J) SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed more quickly.
- **K) FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- **L) FAN:** personal workout fan.
- **M) SPEAKERS:** music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- **N) AUDIO IN JACK:** plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- **O) AUDIO OUT / HEADPHONE JACK:** plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones. Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- **P) USB INPUT:** 1A/5V USB output power.
- **Q) WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.
- **R) TABLET/READING RACK:** holds tablet or reading material.
- **S) BLUETOOTH INDICTOR LIGHT:** displays when machine is paired with a Bluetooth compatible device.
- **T) INTERVAL KEYS:** these are programmable keys. When an user is selected, they can be programmed to a desired speed and incline setting.







DISPLAY WINDOWS

- **TIME**: Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE**: Shown as miles. Indicates distance traveled during your workout.
- **SPEED**: Shown as MPH. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **INCLINE**: Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **HEART RATE**: Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **PACE:** Indicates how many minutes it takes to complete a mile while running or walking at your current speed.
- **WATTS:** Indicates the power output at your current speed and incline.
- **CALORIES/ HOUR:** Indicates the number of calories you will burn in an hour at your current speed and incline
- **BRICKYARD:** Each vertical segment represents a speed or incline unit, each horizontal segment represents time.
- **LAPS:** Shows how many 400 meter (¼ mile) laps have been completed.
- **COUNT (SPRINT 8):** Shows how many Sprint 8 program sprints you have completed

GETTING STARTED



1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON. (The ON/OFF switch is next to the power cord.)
3) Stand on the side rails of the treadmill.
4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
5) Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
6) You have two options to start your workout:

A) QUICK START UP

Simply press the START key to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT A WORKOUT OR TARGET

1) Select your **USER** by turning the workout knob and then pressing when your desired **USER** is displayed.
2) Select your **WEIGHT** by turning the workout knob and then pressing when your desired **WEIGHT** is displayed.
3) Select your **PROGRAM** by turning the workout knob and then pressing when your desired **PROGRAM** is displayed.
4) Adjust the **SETTING** by turning the workout knob and then pressing when your desired **SETTING** is displayed.
5) Press **START** to begin.



INCLINE SCROLL WHEEL
Roll forward/backward to increase/decrease incline.

INTERVAL BUTTON 1

SPEED SCROLL WHEEL
Roll forward/backward to increase/decrease speed

INTERVAL BUTTON 2

HOW TO PROGRAM AND USE CUSTOM INTERVAL BUTTONS

The programmable interval buttons located on the pulse rate grips are designed to help you customize this machine to match whatever workout you like to do the most.

The **LEFT** and **RIGHT INTERVAL BUTTONS** are programmable for speed and incline.

To program the **INTERVAL** button, **you must select a user**, start the machine, set the desired speed and incline, press and hold the desired **INTERVAL** button for three seconds until the treadmill beeps. Now the **INTERVAL** button is programmed to your settings. After programming the **INTERVAL** button, it will remember the setting for that user until reprogrammed.

Now when the **INTERVAL** button is pressed, the treadmill speed and incline will change to the settings you programmed for that button.

The most common type of workout these keys will help with is interval training. We suggest programming one of the **INTERVAL** buttons to your high intensity segments and the other to your recovery segments.

Another common use is to set one **INTERVAL** button to your warm up and cool down settings and the other to your desired workout settings.

These buttons should allow you to customize the settings of your treadmill to quickly fit the type of workout you enjoy most.



WORKOUT PROFILES



MANUAL: Control everything about your workout – from start to finish. This program is a basic workout with no pre-defined settings, allowing you to manually adjust the machine at any time. It begins with an incline at 0 and speed at 0.5 mph.



HILL CLIMB: Simulates a hill ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability. Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Level 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
Level 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
Level 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
Level 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
Level 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
Level 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
Level 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
Level 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
Level 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
Level 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5



MY FIRST 5K: This 9-week program is intended for inexperienced runners looking to run their first 5k or simply begin an exercise routine. It is designed specifically to keep you motivated and engaged, gradually building your strength, increasing your stamina and giving you the confidence it takes to complete your first 5k.



Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3
1	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1 min jog	1 min jog	1 min jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
2	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
3	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog
	1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk
	3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog
	3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog
	1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk
	3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog
	3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown

Warmup and cooldown speeds 1.0 mph or 75% of walk speed, whichever is greater

Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3
4	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog
	1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk
	5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	2.5 minute walk	2.5 minute walk	2.5 minute walk
	3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog
	1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk
	5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
5	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk
	5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk
	5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
6	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	5 minute jog	10 minute jog	25 minute jog
	3 minute walk	3 minute walk	5 minute cooldown
	8 minute jog	10 minute jog	
	3 minute walk	5 minute cooldown	
	5 minute jog		
	5 minute cooldown		
7	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	25 minute jog	25 minute jog	25 minute jog
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
8	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	28 minute jog	28 minute jog	28 minute jog
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
9	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	30 minute jog	30 minute jog	30 minute jog
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown

Warmup and cooldown speeds 1.0 mph or 75% of walk speed, whichever is greater



FAT BURN: Relatively slow and steady is the name of the game to maximize your weight-loss goals. Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone.



Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

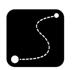
Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8
Time		4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Speed	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Speed	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7



CUSTOM: Allows you to create and reuse your perfect workout with a combination of a specific speed, incline and time or distance. The ultimate in personal programming. This is a time or distance based goal program.



TARGET PROFILES



DISTANCE: Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles, 20 miles, and marathon goals. You set your level.

Incline changes and all segments are 0.1 miles.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	0.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



CALORIES: Set goals for burning calories from 20 to 980 calories in 20 calorie increments. You set your level to keep you in your fat burning zone.

Incline changes and all segments are 20 calories.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Calories	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



TARGET HEART RATE: This program is designed for you to improve your overall cardiovascular fitness levels. You simply set your target heart rate. The program will then monitor and adjust the intensity level to maintain your heart rate within your targeted range while you exercise – a proven method to maximize your weight loss and fitness goals. A chest strap is required and must be worn during the duration of this program. See below for calculating your target heart rate.



Calculating Your Target Heart Rate

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training.

The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended.

This chart gives examples of the heart rate range for a 30 year old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is 220 – 30 = 190 bpm and 90% max HR is 190 × 0.9 = 171 bpm.

Additional target heart rate notes:
The treadmill incline will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.
If there is no heart rate detected, the unit will not change the incline.
If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR (age 30)	Your THR	Recommend For
VERY HARD 90 - 100%	< 5 min	171-190 BPM		Fit persons for athletic training
HARD 80 - 90%	2-10 min	152-171 BPM		Shorter Workouts
MODERATE 70 - 80%	10-40 min	133-152 BPM		Moderately long Workouts
LIGHT 60 - 70%	40-80 min	114-133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 - 60%	20-40 min	104-114BPM		Weight management and active recovery





CUSTOM HEART RATE: This program allows you to set your Heart Rate for a specified time. The program will adjust incline to keep your Heart Rate in your target zone. Build multiple Heart Rate targets into a full program to help you reach your cardiovascular goals. The program total time includes a 4 minute warm up and 4 minute cool down time. Your selected custom heart rates will repeat after the warm up until 4 minutes before the total time expires.



SPRINT 8: A time based program that allows you to select a level. After warm up, the program will give you 30 seconds at a high speed and intensity, alternating with 90 seconds at a lower recovery speed. Increasing levels will allow you to keep your calorie burn high and increase your overall running speed.

TREADMILL SPRINT 8 CHART

Speed changes and segments repeat 90 and 30 seconds.

	Time	180 Warm	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 Cool Down
Level 1	Speed	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 2	Speed	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 3	Speed	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 4	Speed	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 5	Speed	1.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 6	Speed	2	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 7	Speed	2	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 8	Speed	2	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 9	Speed	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 10	Speed	2	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 11	Speed	2.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 12	Speed	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 13	Speed	2.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 14	Speed	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 15	Speed	2.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 16	Speed	3	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 17	Speed	3	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 18	Speed	3	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 19	Speed	3	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Level 20	Speed	6	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the unit will beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

USING YOUR MUSIC DEVICE

The 7.4AT Treadmill will connect and stream music form your compatible music device. This includes many smart phones and traditional mp3 players such as the iPod®.

Your 7.4AT Treadmill comes equipped with Bluetooth speakers. Bluetooth compatible devices (running Bluetooth 4.0) can stream music wirelessly from your device to the speakers. You can also connect your music device via an audio cable and still stream music through the speakers. Instructions for both types of audio connection are detailed below.

CONNECTING VIA BLUETOOTH 4.0LE

1) Check to ensure that your music device is Bluetooth 4.0 compatible
2) Go into your device's Bluetooth settings and scan for devices.
3) On your music device, locate the Bluetooth device list. Select your unit that appears on this list. Wait for your music device to finish pairing with the unit.
4) You will know when pairing is successful when your music device shows the unit as now being a paired device.

WHEN UNIT IS POWERED OFF THEN BACK ON

If you turn your unit off, or if it goes into sleep mode, the next time it is powered on the unit will look to pair with the last music device with which it was paired. It will automatically pair at this time.

RE-PAIRING MUSIC DEVICES

In the event that the unit cannot find the last paired music device (for example, the music device is off or not being used) then the unit will stop looking to pair with the music device. If this happens, and if you wish to use your music device again, then you will need to go through the pairing process listed above and re-pair through your music device's settings.

USING MULTIPLE MUSIC DEVICES

If multiple devices are being paired with the unit (i.e.: multiple users are using the unit and pairing their music devices with it) then the unit will look to pair with the last device used and "forget" other devices. If you wish to re-pair a "forgotten" music device, then you will need to un-pair the current paired device and then re-pair your device through the pairing procedure noted above.



CONNECTING VIA AN AUDIO CABLE

1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top right of the console and the headphone jack on your music device.
2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.
4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console. This ensures that if you accidentally catch the headphone line while running, you won't drop your device to the ground.

AFG TABLET CONNECTED FITNESS SYSTEM

Your Horizon machine is tablet ready, allowing you to use Bluetooth 4.0 technology to wirelessly connect your tablet to your Horizon machine. Using the free downloadable AFG PRO FITNESS app will enable you to control your unit's operating functions via your tablet. The app will also allow you to monitor your workout, track your progress and view your workout history. The AFG PRO FITNESS app can be downloaded from either the iTunes store for iOS devices or from the Google store for Android devices.

For information about connecting your tablet to your Horizon machine setting up the AFG PRO FITNESS and controlling and monitoring your workout with your tablet, see the AFG Connected Fitness Manual included with your unit.

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

The 7.4AT Treadmill is equipped with multi-channel Bluetooth which enables you to wirelessly connect compatible Bluetooth heart rate monitoring devices to this unit. You will need to ensure that your wireless heart rate monitoring device is Bluetooth 4.0 compatible and is also "open" to sharing data. Non-"open" or "closed" devices typically only share data with their proprietary apps. The 7.4AT Treadmill needs an "open" device to receive data from the device. You may need to consult with your device's owner's manual or the manufacturer to confirm if it is an open device.

If you are using a tablet and running the AFG PRO FITNESS app, the compatible Bluetooth heart rate monitoring device will pair automatically to the app. The machine's console will then receive the heart rate information from your tablet. If you wish to use the Bluetooth heart rate monitoring device without a tablet and AFG PRO FITNESS app, press and hold the Bluetooth button on the console for 5 seconds. This will enable the console to communicate directly with the Bluetooth heart rate monitoring device. Heart rate information will be displayed on your console display. When in heart rate monitor mode, the console will be unable to communicate to the tablet. To enable tablet communication, press and hold the Bluetooth button on the console for 5 seconds or reset power.

LIMITED HOME-USE WARRANTY



WEIGHT CAPACITY = 350 lbs (158kilograms)



FRAME • LIFETIME

Horizon Fitness warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

MOTOR • LIFETIME

Horizon Fitness warrants the motor against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of motor is not covered under the motor warranty.

ELECTRONICS & PARTS • 5 YEAR

Horizon Fitness warrants the electronic components, finish and all original parts for a period of three year from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 2 YEAR

Horizon Fitness shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

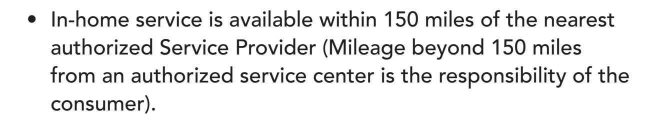
What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by Horizon Fitness.
- Incidental or consequential damages. Horizon Fitness is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. Horizon Fitness does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.

- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by Horizon Fitness for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. Horizon Fitness is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and Horizon Fitness shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS





- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by Horizon Fitness.
- Horizon Fitness' obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at Horizon Fitness' option, the same or comparable model.
- Horizon Fitness may request defective components be returned to Horizon Fitness upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by Horizon Fitness or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lors de l'utilisation d'un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, notamment les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis de course. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Si vous avez des questions après avoir lu ce guide, contactez le support technique au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce tapis de course est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas ce tapis de course dans un environnement commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.





DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours le tapis de course de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer, d'effectuer des opérations de maintenance et de mettre ou d'enlever des pièces.



AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- N'utilisez jamais le tapis de course avant de fixer la pince d'attache de sécurité à vos vêtements.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer sur une partie quelconque du tapis de course.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur le tapis de course.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit être sur le tapis de course pendant son fonctionnement.
- Ce tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que le poids spécifié dans la SECTION GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.
- Lorsque vous abaissez la plateforme du tapis de course, attendez que les pieds arrière soient posés fermement sur le sol avant de monter sur la plateforme.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de réparer ou de déplacer l'équipement. Pour nettoyer, frottez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants. (Voir MAINTENANCE)
- Un tapis de course ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- Ne pas utiliser sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.



AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- À AUCUN moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 13 ans ne doivent s'approcher du tapis de course à moins de 3 mètres.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent à AUCUN moment utiliser le tapis de course.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées ne doivent pas utiliser le tapis de course sans la surveillance d'un adulte.
- Utilisez le tapis de course uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans le guide du tapis de course et le manuel du propriétaire.
- N'utilisez pas d'autres accessoires non recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- N'utilisez jamais le tapis de course si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), si elle ne fonctionne pas correctement ou si elle a été endommagée, jetée par terre ou immergée dans l'eau. Renvoyez le tapis de course à un centre de service pour examen et réparation.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez jamais le tapis de course avec l'ouverture d'air bloquée. Gardez l'ouverture d'air propre et exempte de peluches, de cheveux et autres crasses.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ni n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Pour la déconnecter, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
- N'utilisez pas le tapis de course dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme par exemple, les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.
- Ce tapis de course est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas ce tapis de course dans un environnement commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.
- Ne retirez pas les couvercles de la console, sauf si l'assistance technique client vous l'a demandé. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.

Il est essentiel que votre tapis de course ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre tapis de course a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer le tapis de course jusqu'à la température ambiante avant la première utilisation. Dans le cas contraire, cela peut entraîner une défaillance électronique prématurée.



INSTRUCTIONS DE LA MISE À LA TERRE

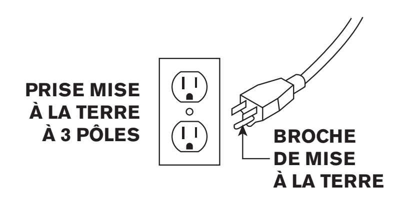
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement et d'une prise de terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 110-120 volts et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche dans l'illustration. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit dédié. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit dédié, mettez ce circuit hors tension et observez si un autre appareil manque de courant. Si tel est le cas, déplacez les périphériques sur un autre circuit. Remarque : Il y a généralement plusieurs prises sur un circuit. Ce tapis roulant doit être utilisé avec un circuit minimum de 15 ampères.



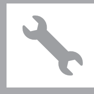
AVERTISSEMENT

Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.

N'utilisez jamais le produit avec un cordon ou une prise endommagé(e), même s'il fonctionne correctement.

N'utilisez jamais le produit s'il semble endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Contactez l'assistance technique client pour un remplacement ou une réparation.

MONTAGE



⚠ AVERTISSEMENT

Il y a plusieurs points au cours du processus d'assemblage qui doivent faire l'objet d'une attention particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont fermement serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces du tapis de course ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager le tapis de course, les instructions d'assemblage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

Avant de commencer, trouvez le numéro de série du tapis de course sur l'autocollant blanc à codes-barres près de l'interrupteur marche / arrêt et du cordon d'alimentation, puis entrez-le dans l'espace prévu à cet effet.

ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET VOTRE NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

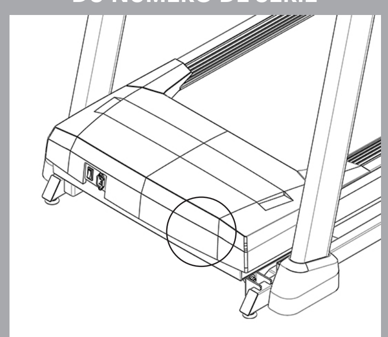
» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

NUMÉRO DE SÉRIE :

TM	

NOM DU MODÈLE : **TAPIS DE COURSE HORIZON 7.4AT**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE





HAUT-PARLEURS

TABLETTE / SUPPORT DE LECTURE

CONSOLE

PANNEAU DE COMMANDE ET FENÊTRES D'AFFICHAGE

PORTE-BIDON

VENTILATEUR DE CONSOLE

CAPTEUR DE POULS

PLACEMENT DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

BARRE DE SUPPORT TRANSVERSALE

COMMUTATION MARCHE / ARRÊT
CORDON D'ALIMENTATION

MÂT DE CONSOLE

COUVERCLE DE MOTEUR

VERROU DE DE PIED (EN DESSOUS DE LA PLATEFORME)

COURROIE DE COURSE / PLATEFORME DE COURSE

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. LES AMORTISSEURS HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA. LOS AMORTIGUADORES DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN CAUSAR LESIONES.

RAIL LATÉRAL

ROUE DE TRANSPORT

EMBOUT DE ROULEAU

DÉCALCOMANIE DU LOQUET DE VERROUILLAGE DE PIED
(EN DESSOUS DU LOQUET DE PIED)

TENSION DE ROULEAU ARRIÈRE / BOULONS D'ALIGNEMENT



OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé en T de 8 mm
- ☐ Clé en L de 6 mm
- ☐ Clé en L de 5 mm

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 châssis principal
- ☐ 1 ensemble de console
- ☐ 2 mâts de console
- ☐ 1 barre de support transversale
- ☐ 1 kit de matériel
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 1 câble adaptateur audio
- ☐ 1 flacon de lubrifiant à base de silicone (pour 2 applications)
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 2 capteurs de pouls

☎ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle. Les informations de contact se trouvent au dos de ce manuel.

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Placez le carton du tapis de course sur une surface plane et de niveau. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. Prenez des PRÉCAUTIONS lors de la manipulation et du transport de cet appareil. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle est sur le côté. Une fois les sangles retirées, ne soulevez pas et ne transportez pas cet appareil à moins qu'il soit complètement assemblé et en position repliée debout, avec le loquet de verrouillage bien en place. Déballez et assemblez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé. Le tapis de course fermé est équipé d'amortisseurs à haute pression et peut s'ouvrir en cas de mauvaise manipulation. Ne saisissez jamais une partie du châssis incliné et n'essayez pas de soulever ou de déplacer le tapis de course.



AVERTISSEMENT

N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS DE COURSE ! Ne retirez pas et ne soulevez pas le tapis de course de son emballage jusqu'à ce que cela vous soit demandé dans les instructions de montage. Vous pouvez retirer la pellicule de plastique des mâts de la console.



AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !

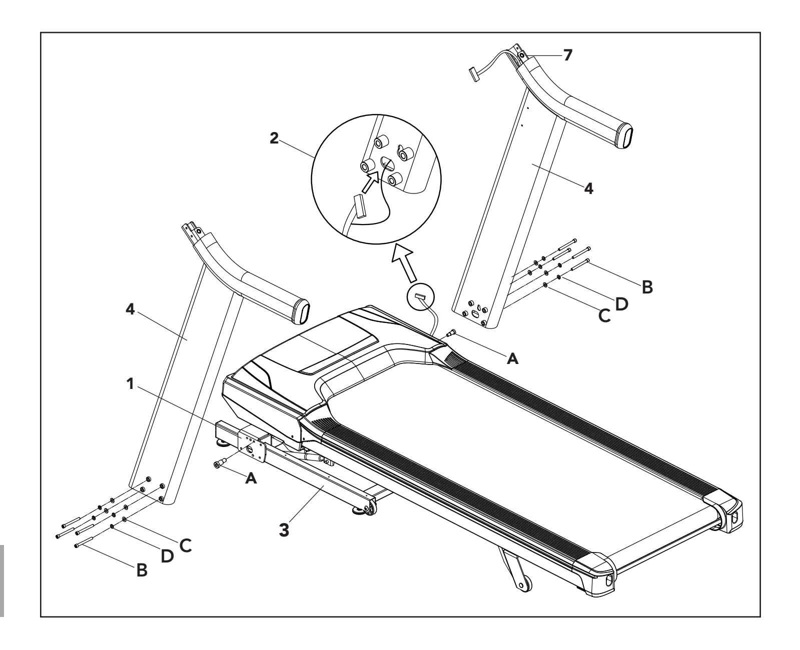
REMARQUE : Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés avant de serrer complètement UN SEUL boulon.

REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation du matériel. Toute graisse, telle que la graisse au lithium pour vélo, est recommandée.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 1**



MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTÉ**
A	BOULON GUIDE VERTICAL	M8X1,25PX11L	2
B	BOULON DE MÂT	M8X1,25PX80L	8
C	RONDELLE PLATE	8,4X15,5X1,6T	8
D	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2X15,4X2,0T	8



A Coupez les sangles jaunes et soulevez la plateforme de course par l'arrière pour retirer tout le contenu du dessous de la plateforme de course.

B Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1**.

C Insérez le **BOULON GUIDE VERTICAL (A)** dans le **SUPPORT DE CHÂSSIS PRINCIPAL (1)** et serrez à fond.

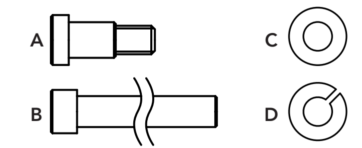
REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons suivants avant la fin de **l'ÉTAPE 4**.

D Branchez le **FIL DE GUIDAGE** au **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)**. Passer le **FIL DE GUIDAGE** dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT (4)**. Cela fait, le bout du **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)** doit se trouver en haut du **SUPPORTS DE FIXATION (7)**.

E Fixez le **MÂT DE CONSOLE DROIT (4)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL (3)** à l'aide **4 BOULONS (B), 4 RONDELLES PLATES (C)** et **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (D).** Réinsérez le câble de console supplémentaire dans le mât vertical.

REMARQUE : Veillez à ne pas pincer le câble de la console lors de la fixation du mât de console droit.

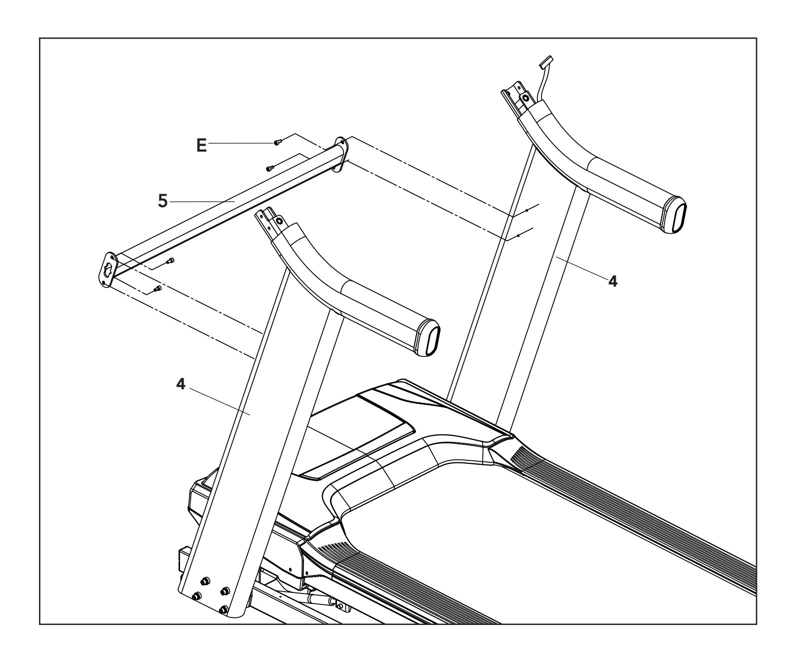
F Répétez **l'ÉTAPE E** sur le **CÔTÉ GAUCHE**.



ASSEMBLAGE **ÉTAPE 2**



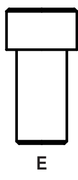
MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
E	BOULON	M6X1,0PX15L	4



REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons avant l'**ÉTAPE 3**.

A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2**.

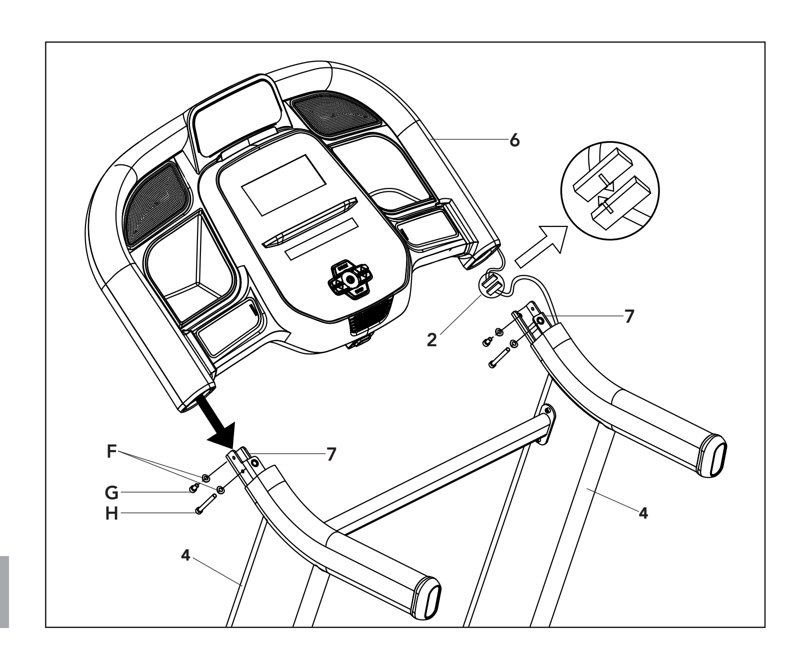
B Fixez la **BARRE DE SUPPORT TRANSVERSALE (5)** au moyen des trous sur les **MÂTS VERTICAUX (4)** avec **4 BOULONS (E).**





ASSEMBLAGE **ÉTAPE 3**

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTÉ**
F	RONDELLE EN ARC	8,4X15,5X1,6T	4
G	BOULON COURT	M8x1,25Px15L	2
H	BOULON LONG	M8x1,25Px70L	2



A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3.**

B Demandez à quelqu'un de vous aider à tenir la console pendant que vous fixez le **CÂBLE DE CONSOLE (2)**. Utilisez le fil conducteur pour tirer soigneusement le **CÂBLE DE CONSOLE (2)** du **MÂT DE CONSOLE DROIT (4)**. Fixez le **CÂBLE DE CONSOLE** (2) de la **CONSOLE (6)** au CÂBLE DE CONSOLE (2) en haut du **MÂT VERTICAL DROIT (4)**. Détachez et jetez le fil conducteur.

C Glissez soigneusement la **CONSOLE (6)** sur les **SUPPORTS DE FIXATION (7)** en prenant soin de ne pas pincer le **CÂBLE DE CONSOLE (2)**. Alignez les trous du côté inférieur de la **CONSOLE (6)** sur les trous des **SUPPORTS DE FIXATION (7)**.

D Fixez la **CONSOLE (6)** aux **SUPPORTS DE FIXATION (7)** en plaçant d'abord les **RONDELLES EN ARC (F)** sur les **BOULONS (G) ET (H)** tel qu'illustré. Insérez les **BOULONS COURTS (G)** dans le trou supérieur du **SUPPORT DE FIXATION (7)** et les **BOULONS LONGS (H)** dans le trou inférieur.

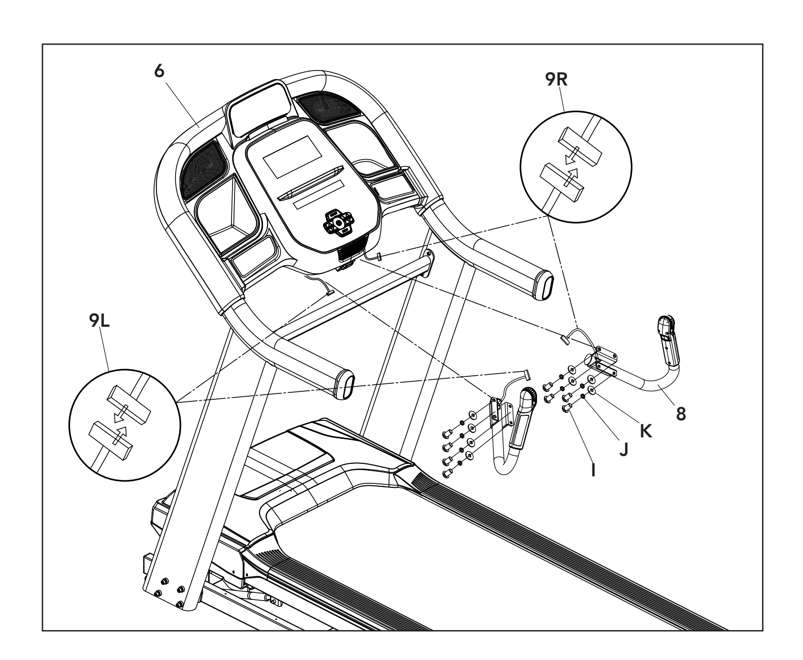
E Répétez l'étape **D** pour le côté opposé.

F G H

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 4**



MATÉRLEL POUR L'ÉTAPE 4			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTÉ**
I	BOULON	M8x15L	8
J	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2X15,4X2,0T	8
K	RONDELLE PLATE	8,4X15,5X1,6T	8



A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4**.

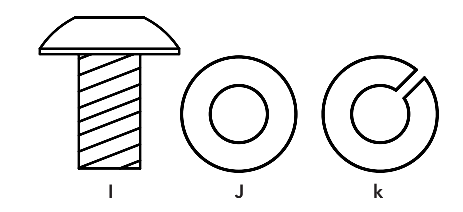
B Fixez le **CARDIO-FREQUENCEMÈTRE CÔTÉ DROIT (8)** au dessous de la **CONSOLE (6)** à l'aide de **4 BOULONS (I)**, **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (J)** et **4 RONDELLES PLATES (K)**.

C Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE DROITS (9R)** et calez soigneusement les fils pour éviter les dommages.

D Répétez **l'ÉTAPE B** sur le **CÔTÉ GAUCHE**.

E Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE GAUCHES (9L)** et calez soigneusement les fils pour éviter les dommages.

REMARQUE : Serrez à fond tous les boulons des ÉTAPES PRÉCÉDENTES.



L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ !

Avant la première utilisation, lubrifiez la plateforme du tapis de course en suivant les instructions de la section MAINTENANCE du GUIDE DU TAPIS DE COURSE.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



Cette section explique comment utiliser la console et la programmation de votre tapis de course.

La section FONCTIONS DE BASE du guide du tapis de course contient les instructions suivantes :

- EMPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE
- UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
- PLIAGE DU TAPIS ROULANT
- DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT
- NIVELLEMENT DU TAPIS DE COURSE
- TENSION DE LA COURROIE DE COURSE
- CENTRAGE DE LA COURROIE DE COURSE
- UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE)



C A R B P O N

M M

Count Down

Incline

Laps Count

Q Q

TIME SPEED DISTANCE CALORIES

COUNT DOWN INCLINE PACE HEART RATE

PROGRAMS

HORIZON FITNESS

7.4 AT TREADMILL

START

PUSH TO SELECT OR CHANGE DISPLAY

INCLINE SPEED

STOP

0 3 5 7 9 15

2 4 6 8 10 12

QUICK INCLINE %

1 3 5 7 9 11

2 4 6 8 10 12

QUICK SPEED MPH

G H

I K E F D S J

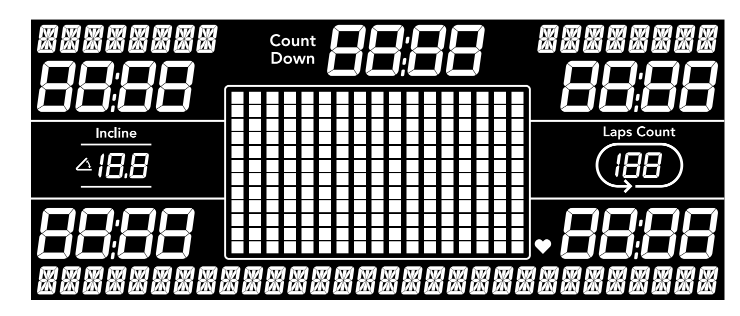
I T L T J

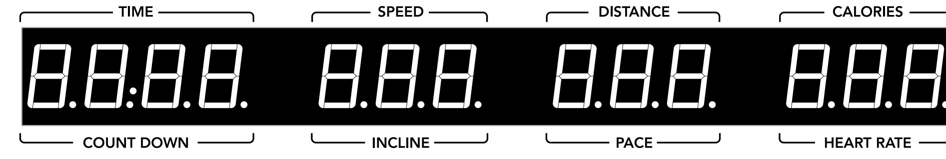
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : Il y a une mince feuille protectrice de plastique transparent sur le revêtement de la console qui doit être retirée avant utilisation.

- **A) FENÊTRE D'AFFICHAGE LCD :** Watts, cadence, calories / temps, fréquence cardiaque, tours.
- **B) AFFICHAGE DEL :** Temps, vitesse, distance, inclinaison, cadence, fréquence cardiaque et calories.
- **C) VOYANTS DEL D'ENTRAÎNEMENT :** indiquent quel entraînement est défini pour le programme en cours.
- **D) BOUTON DE SÉLECTION DE CIBLE / D'ENTRAÎNEMENT :** faites pivoter / appuyez pour sélectionner votre entraînement souhaité / cible.
- **E) DÉMARRAGE :** appuyez pour commencer l'exercice, démarrer votre entraînement ou reprendre l'exercice après une pause.
- **F) STOP :** appuyez sur pour mettre en pause / terminer votre entraînement. Maintenez la position pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- **G) MOLETTE D'INCLINAISON :** sert à ajuster l'inclinaison par petits incréments (5%).
- **H) MOLETTE DE VITESSE :** sert à ajuster la vitesse par petits incréments (0,1 mph).
- **I) TOUCHES RAPIDES D'INCLINAISON :** permettent d'atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée.
- **J) TOUCHES RAPIDES DE VITESSE :** permettent d'atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.
- **K) TOUCHE VENTILATEUR :** appuyez sur pour allumer et éteindre le ventilateur.
- **L) VENTILATEUR :** fan d'entraînement personnel.
- **M) HAUT-PARLEURS :** la musique passe par les haut-parleurs lorsque votre lecteur CD / MP3 est connecté à la console.
- **N) PRISE D'ENTRÉE AUDIO :** Branchez votre lecteur CD / MP3 sur la console à l'aide du câble adaptateur audio fourni.
- **O) SORTIE AUDIO / PRISE CASQUE :** branchez vos écouteurs dans cette prise pour écouter votre musique via les écouteurs. Remarque : lorsque des écouteurs sont branchés sur la prise pour écouteurs, le son ne sera plus émis par les haut-parleurs.
- **P) ENTRÉE USB :** Puissance de sortie USB 1A / 5V.
- **Q) POCHETTES POUR BOUTEILLES D'EAU :** servent à contenir l'équipement d'entraînement personnel.
- **R) TABLETTE / SUPPORT DE LECTURE :** sert à contenir une tablette ou du matériel de lecture.
- **S) VOYANT LUMINEUX BLUETOOTH :** s'affiche lorsque la machine est couplée à un périphérique compatible Bluetooth.
- **T) TOUCHES D'INTERVALLE :** ces touches sont programmables. Lorsqu'un utilisateur est sélectionné, il peut être programmé à la vitesse et à l'inclinaison souhaitées.







FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TEMPS :** Représenté en minutes : secondes. Affichez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
- **DISTANCE :** Représenté en miles. Indique la distance parcourue restante pendant votre entraînement.
- **VITESSE :** Représenté en MPH (miles par heure). Indique à quelle vitesse bouge votre surface de marche ou de course.
- **INCLINAISON :** Affichée en pourcentage. Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course.
- **CALORIES :** Total des calories brûlées pendant votre entraînement.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Représentée en BPM (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux capteurs de pouls).
- **CADENCE :** Indique le nombre de minutes nécessaires pour parcourir un kilomètre en courant ou en marchant à la vitesse actuelle.
- **WATTS :** Indique la puissance de sortie à votre vitesse et votre inclinaison actuelles.
- **CALORIES/ HEURE :** Indique le nombre de calories que vous brûlerez en une heure à la vitesse et l'inclinaison actuelles.
- **BRIQUETERIE :** Chaque segment vertical représente une unité de vitesse ou d'inclinaison, chaque segment horizontal représente le temps.
- **TOURS :** Indique combien de tours ont été effectués sur 400 mètres (¼ de mile).
- **COMPTE (SPRINT 8) :** Indique le nombre de sprints du programme Sprint 8 que vous avez effectués.



GUIDE DE DÉMARRAGE

1) Assurez-vous qu'aucun objet qui pourrait gêner le mouvement du tapis de course n'est placé sur la courroie.
2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis de course. (L'interrupteur ON / OFF est situé à côté du cordon d'alimentation.)
3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis de course.
4) Attachez le clip de la clé de sécurité à une partie de votre vêtement en vous assurant qu'il est bien en place et qu'il ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
5) Insérez la clé de sécurité dans le trou de sécurité dans la console.
6) Vous avez deux options pour commencer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur la touche START pour commencer l'entraînement.
Le temps, la distance et les calories commenceront à être comptés à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UNE CIBLE

1) Sélectionnez votre **UTILISATEUR** en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque **UTILISATEUR** souhaité est affiché.
2) Sélectionnez votre **POIDS** en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque **POIDS** souhaité est affiché.
3) Sélectionnez votre **PROGRAMME** en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque **PROGRAMME** souhaité est affiché.
4) Sélectionnez votre **PARAMÈTRE** en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque **PARAMÈTRE** souhaité est affiché.
5) Appuyez sur **START** pour commencer.



MOLETTE D’INCLINAISON
Faites rouler en avant / en arrière pour augmenter / diminuer l’inclinaison.

BOUTON D’INTERVALLE 1

MOLETTE DE VITESSE
Faites rouler en avant / en arrière pour augmenter / diminuer la vitesse.

BOUTON INTERVALLE 2

COMMENT PROGRAMMER ET UTILISER LES BOUTONS D’INTERVALLE PERSONNALISÉS

Les boutons d’intervalle programmables situés sur les capteurs de pouls sont conçus pour vous aider à personnaliser cette machine en fonction de l’entraînement que vous aimez le plus effectuer.

Les **BOUTONS D’INTERVALLE GAUCHE** et **DROIT** sont programmables pour la vitesse et l’inclinaison.

Pour programmer le bouton **d’INTERVALLE**, **vous devez sélectionner un utilisateur**, démarrer la machine, régler la vitesse et l’inclinaison souhaitées, appuyer sur le bouton **d’INTERVALLE** souhaité pendant 3 secondes et le maintenir enfoncé jusqu’à ce que le tapis de course émette un bip. Le bouton **d’INTERVALLE** est maintenant programmée selon vos réglages. Après la programmation du bouton **d’INTERVALLE**, il se souviendra du réglage pour cet utilisateur jusqu’à ce qu’il soit à nouveau reprogrammé.

Désormais, lorsque vous appuierez sur le bouton **d’INTERVALLE**, la vitesse et l’inclinaison du tapis de course se modifieront selon les réglages que vous avez programmés pour ce bouton.

L’entraînement par intervalles est le type d’entraînement le plus courant pour lequel ces touches vous aideront. Nous vous suggérons de programmer l’un des boutons **d’INTERVALLE** sur vos segments de haute intensité et l’autre sur vos segments de récupération.

Une autre utilisation courante consiste à définir un bouton **d’INTERVALLE** sur vos réglages d’échauffement et de récupération et l’autre sur les réglages d’entraînement que vous souhaitez.

Ces boutons devraient vous permettre de personnaliser les paramètres de votre tapis de course pour s’adapter rapidement au type d’entraînement que vous aimez le plus.

PROFILS D'ENTRAÎNEMENT





MANUEL : Contrôlez tout votre entraînement, du début à la fin. Ce programme est un entraînement de base sans paramètres prédéfinis, vous permettant d'ajuster manuellement la machine à tout moment. Il commence par une pente à 0 et une vitesse de 0,5 mph.



ASCENSION DE CÔTE : Simule une montée et une descente de colline. Ce programme aide à tonifier les muscles et à améliorer les capacités cardiovasculaires. Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps	4:00 minutes		30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes
Niveau 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Niveau 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Niveau 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Niveau 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Niveau 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Niveau 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Niveau 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Niveau 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Niveau 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Niveau 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5



MES 5 PREMIERS KM : Ce programme de 9 semaines est destiné aux coureurs inexpérimentés qui cherchent à effectuer leurs 5 premiers kilomètres ou tout simplement à commencer une routine d'exercices. Il a été spécialement conçu pour maintenir votre motivation et votre engagement, améliorer progressivement votre force, augmenter votre endurance et vous donner la confiance nécessaire pour terminer votre 5 premier km.

Semaine	Entraînement #1	Entraînement #2	Entraînement #3
1	5 minutes d'échauffement 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 1 minute de jogging 1,5 minute de marche 5 minutes de repos
2	5 minutes d'échauffement 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 1,5 minute de jogging 2 minutes de marche 5 minutes de repos
3	5 minutes d'échauffement 1,5 minute de jogging 1,5 minute de marche 3 minutes de jogging 3 minutes de marche 1,5 minute de jogging 1,5 minute de marche 3 minutes de jogging 3 minutes de marche 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 1,5 minute de jogging 1,5 minute de marche 3 minutes de jogging 3 minutes de marche 1,5 minute de jogging 1,5 minute de marche 3 minutes de jogging 3 minutes de marche 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 1,5 minute de jogging 1,5 minute de marche 3 minutes de jogging 3 minutes de marche 1,5 minute de jogging 1,5 minute de marche 3 minutes de jogging 3 minutes de marche 5 minutes de repos

Vitesse d'échauffement et de repos : 1,5 km / h ou 75% de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée

Semaine	Entraînement #1	Entraînement #2	Entraînement #3
4	5 minutes d'échauffement 3 minutes de jogging 1,5 minute de marche 5 minutes de jogging 2,5 minutes de marche 3 minutes de jogging 1,5 minute de marche 5 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 3 minutes de jogging 1,5 minute de marche 5 minutes de jogging 2,5 minutes de marche 3 minutes de jogging 1,5 minute de marche 5 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 3 minutes de jogging 1,5 minute de marche 5 minutes de jogging 2,5 minutes de marche 3 minutes de jogging 1,5 minute de marche 5 minutes de jogging 5 minutes de repos
5	5 minutes d'échauffement 5 minutes de jogging 3 minutes de marche 5 minutes de jogging 3 minutes de marche 5 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 5 minutes de jogging 3 minutes de marche 5 minutes de jogging 3 minutes de marche 5 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 5 minutes de jogging 3 minutes de marche 5 minutes de jogging 3 minutes de marche 5 minutes de jogging 5 minutes de repos
6	5 minutes d'échauffement 5 minutes de jogging 3 minutes de marche 8 minutes de jogging 3 minutes de marche 5 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 10 minutes de jogging 3 minutes de marche 10 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 25 minutes de jogging 5 minutes de repos
7	5 minutes d'échauffement 25 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 25 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 25 minutes de jogging 5 minutes de repos
8	5 minutes d'échauffement 28 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 28 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 28 minutes de jogging 5 minutes de repos
9	5 minutes d'échauffement 30 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 30 minutes de jogging 5 minutes de repos	5 minutes d'échauffement 30 minutes de jogging 5 minutes de repos

Vitesse d'échauffement et de repos : 1,5 km / h ou 75% de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée





COMBUSTION DES GRAISSES : Y aller relativement lentement et de manière régulière, voilà la clé pour maximiser vos objectifs de perte de poids. Favorise la perte de poids en augmentant et diminuant la vitesse et l'inclinaison, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses.

Changements de vitesse et d'inclinaison ; les segments se répètent toutes les 30 secondes.

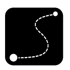
Segment		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8
Temps		4:00 minutes		30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes
Niveau 1	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Vitesse	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
Niveau 2	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Vitesse	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
Niveau 5	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
Niveau 6	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
Niveau 9	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
Niveau 10	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7



PERSONNALISATION : Vous permet de créer et de réutiliser votre entraînement idéal en combinant une vitesse, une inclinaison et un temps ou une distance spécifiques. Le nec plus ultra de la programmation personnelle. Il s'agit d'un programme d'objectifs basé sur le temps ou la distance.



PROFILS CIBLES



DISTANCE : Poussez-vous à aller plus loin pendant votre entraînement avec 13 entraînements de distance. Choisissez parmi 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 15 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, un semi-marathon, 15 miles, 20 miles et un marathon. C'est vous qui définissez votre niveau.

Les changements d'inclinaison et tous les segments sont de 0,16 km.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	,1 mi	,1 mi	,1 mi	,1 mi	,1 mi	,1 mi	,1 mi	0,1 mi	,1 mi	,1 mi	,1 mi	,1 mi	,1 mi	,1 mi	,1 mi	,1 mi	,1 mi
Niveau 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Niveau 2	0	,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Niveau 3	,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Niveau 4	,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Niveau 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Niveau 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Niveau 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Niveau 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Niveau 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Niveau 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



CALORIES : Définissez des objectifs pour brûler des calories de 20 à 980 calories par tranche de 20 calories. C'est vous qui définissez votre niveau pour vous maintenir dans votre zone de combustion des graisses.

Les changements d'inclinaison et tous les segments sont de 20 calories.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Calories	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Niveau 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Niveau 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Niveau 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Niveau 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Niveau 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Niveau 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Niveau 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Niveau 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Niveau 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Niveau 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Ce programme est conçu pour vous aider à améliorer votre condition physique cardiovasculaire globale. Il vous suffit de définir votre fréquence cardiaque cible. Ensuite, le programme surveillera et ajustera le niveau d'intensité pour maintenir votre fréquence cardiaque dans les limites de votre plage cible pendant que vous faites de l'exercice ; une méthode éprouvée pour maximiser vos objectifs de perte de poids et de mise en forme. Une sangle pectorale est requise et doit être portée pendant la durée de ce programme. Voir ci-dessous pour calculer votre fréquence cardiaque cible.



Calcul de votre fréquence cardiaque cible

La première étape pour connaître la bonne intensité pour votre entraînement consiste à déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 - votre âge). La méthode basée sur l'âge fournit une prédiction statistique moyenne de votre FC maximale. C'est une bonne méthode pour la majorité des gens, notamment pour les débutants en entraînement à la fréquence cardiaque.

Le moyen le plus précis et exact de déterminer votre FC maximale individuelle est de la soumettre à un test clinique effectué par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice, au moyen d'un test de stress maximal. Si vous avez plus de 40 ans, si vous êtes en excès de poids, si vous êtes sédentaire depuis plusieurs années ou si vous avez des antécédents de maladie cardiaque dans votre famille, des tests cliniques sont recommandés.

Ce graphique donne des exemples de plage de fréquence cardiaque pour un sujet de 30 ans faisant de l'exercice dans 5 zones de fréquence cardiaque différentes. Par exemple, la FC maximale d'un sujet de 30 ans est de 220 - 30 = 190 battements par minute et sa fréquence cardiaque maximale à 90% est de 190 × 0,9 = 171 battements par minute.

Remarques supplémentaires sur la fréquence cardiaque cible :
L'inclinaison du tapis de course s'ajuste automatiquement pour vous rapprocher de votre fréquence cardiaque spécifiée.
Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'appareil ne changera pas l'inclinaison.
Si votre fréquence cardiaque est de 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée d'entraînement	Exemple de FCC (âge : 30 ans)	Votre FCC	Recommander pour
TRÈS DUR 90 - 100%	< 5 min	171-190 BPM		Personnes aptes à un entraînement athlétique
DUR 80 - 90%	2-10 min	152-171 BPM		Entraînements courts
MODÉRÉ 70 - 80%	10-40 min	133-152 BPM		Entraînements moyennement longs
LÉGER 60 - 70%	40-80 min	114-133 BPM		Exercices plus longs et exercices plus courts répétés fréquemment
TRÈS LÉGER 50 - 60%	20-40 min	104 - 114 BPM		Gestion du poids et récupération active





FRÉQUENCE CARDIAQUE PERSONNALISÉE : Ce programme vous permet de définir votre fréquence cardiaque pour une durée spécifiée. Le programme ajustera l'inclinaison pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible. Élaborez plusieurs cibles de fréquence cardiaque dans un programme complet pour vous aider à atteindre vos objectifs cardiovasculaires. La durée totale du programme comprend 4 minutes d'échauffement et 4 minutes de récupération. La fréquence cardiaque personnalisée que vous avez sélectionnée se répètera après l'échauffement jusqu'à 4 minutes avant l'expiration du temps total.



SPRINTS 8 : Un programme basé sur le temps qui vous permet de sélectionner un niveau. Après l'échauffement, le programme vous donnera 30 secondes à une vitesse et une intensité élevées, en alternance avec 90 secondes à une vitesse de récupération inférieure. L'augmentation des niveaux vous permettra de garder votre dépense calorique élevée et d'augmenter votre vitesse de course globale.

GRAPHIQUE TAPIS ROULANT SPRINT 8

Les changements de vitesse et les segments se répètent 90 et 30 secondes.

	Temps	180 Échauffement	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	180 Récupération
Niveau 1	Vitesse	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Niveau 2	Vitesse	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4	1,5	4	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Niveau 3	Vitesse	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Niveau 4	Vitesse	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Niveau 5	Vitesse	1,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Niveau 6	Vitesse	2	5	2	5	2	5,2	2	5,2	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Niveau 7	Vitesse	2	5,3	2	5,3	2	5,5	2	5,5	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Niveau 8	Vitesse	2	5,8	2	5,8	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Niveau 9	Vitesse	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Niveau 10	Vitesse	2	6,5	2	6,5	2	6,7	2	6,7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Niveau 11	Vitesse	2,5	7	2,5	7	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Niveau 12	Vitesse	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Niveau 13	Vitesse	2,5	8	2,5	8	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Niveau 14	Vitesse	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Niveau 15	Vitesse	2,5	9	2,5	9	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Niveau 16	Vitesse	3	9,5	3	9,5	3	9,7	3	9,7	3	10	3	10	3	10	3	10	3
	Inclinaison	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Niveau 17	Vitesse	3	10	3	10	3	10,2	3	10,2	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3
	Inclinaison	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Niveau 18	Vitesse	3	10,5	3	10,5	3	10,7	3	10,7	3	11	3	11	3	11	3	11	3
	Inclinaison	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Niveau 19	Vitesse	3	11	3	11	3	11,2	3	11,2	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3
	Inclinaison	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Niveau 20	Vitesse	6	11,5	6	11,5	6	11,7	6	11,7	6	12	6	12	6	12	6	12	6
	Inclinaison	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2



POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenir la touche STOP pendant 3 secondes.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement sera terminé, l'appareil émettra un bip. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis réinitialisées.

UTILISATION DE VOTRE PÉRIPHÉRIQUE DE MUSIQUE

Le tapis de course 7.4AT connectera et diffusera de la musique depuis votre périphérique compatible. Cela inclut de nombreux téléphones intelligents et lecteurs mp3 traditionnels, tels que l'iPod®.

Votre tapis de course 7.4AT est équipé de haut-parleurs Bluetooth. Les appareils compatibles Bluetooth (avec Bluetooth 4.0) peuvent diffuser de la musique sans fil depuis votre périphérique vers les haut-parleurs. Vous pouvez également connecter votre périphérique de musique via un câble audio et diffuser en même temps de la musique à travers les haut-parleurs. Les instructions pour les deux types de connexion audio sont détaillées ci-dessous.

CONNEXION VIA BLUETOOTH 4.0LE

1) Vérifiez que votre périphérique de musique est compatible Bluetooth 4.0.
2) Accédez aux paramètres Bluetooth de votre périphérique et recherchez d'autres appareils.
3) Sur votre périphérique de musique, localisez la liste des appareils Bluetooth. Sélectionnez votre appareil qui apparaît dans cette liste. Attendez que votre périphérique de musique ait fini de s'apparier avec l’appareil.
4) Vous saurez si l'appairage a réussi lorsque votre périphérique de musique affichera l’appareil en tant que périphérique couplé.

LORSQUE L’APPAREIL EST ÉTEINT PUIS RALLUMÉ

Si vous éteignez votre appareil, ou s'il passe en mode veille, lors de sa prochaine mise sous tension, l'appareil cherchera à se coupler au dernier périphérique de musique avec lequel il a été appairé. Il sera automatiquement appairé à ce moment.

RÉ-APPAIRAGE DE PÉRIPHÉRIQUES DE MUSIQUE

Si l'appareil ne parvient pas à trouver le dernier périphérique de musique appairé (par exemple, le périphérique de musique est éteint ou n'est pas utilisé), il cessera de chercher à coupler le périphérique de musique. Si cela se produit et si vous souhaitez utiliser à nouveau votre périphérique de musique, vous devrez suivre la procédure d'appairage indiquée ci-dessus et effectuer un nouvel appairage via les paramètres de votre périphérique de musique.

UTILISATION DE PLUSIEURS PÉRIPHÉRIQUES DE MUSIQUE

Si plusieurs périphériques sont couplés à l’appareil (c’est-à-dire que plusieurs utilisateurs utilisent le l’appareil et y associent leurs périphériques de musique), l’appareil cherchera à apparier le dernier dispositif utilisé et « oubliera » les autres périphériques. Si vous souhaitez à nouveau apparier un périphérique de musique « oublié », vous devrez alors supprimer l'appairage du périphérique actuellement couplé, puis associer à nouveau votre périphérique en suivant la procédure d'appairage indiquée ci-dessus.



CONNEXION VIA UN CABLE AUDIO

1) Branchez le CÂBLE DE L'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO en haut à droite de la console et à la prise casque de votre périphérique de musique.
2) Utilisez les boutons de votre lecteur cd / mp3 pour régler les paramètres de la chanson.
3) Retirez le CÂBLE DE L'ADAPTATEUR AUDIO lorsque vous ne l'utilisez pas.
4) Si vous ne souhaitez pas utiliser les HAUT-PARLEURS, vous pouvez brancher votre casque à la PRISE DE SORTIE AUDIO située au bas de la console. Ainsi, si vous attrapez accidentellement le fil de casque pendant que vous courrez, votre appareil ne tombera pas au sol.

SYSTÈME DE FITNESS CONNECTÉ POUR TABLETTE AFG

Votre machine Horizon est compatible avec les tablettes, ce qui vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth 4.0 pour connecter sans fil votre tablette à votre machine Horizon. L'utilisation de l'application AFG PRO FITNESS téléchargeable gratuitement vous permettra de contrôler les fonctions de votre appareil via votre tablette. L'application vous permettra également de surveiller votre entraînement, de suivre vos progrès et de consulter l'historique de vos entraînements. L'application AFG PRO FITNESS peuvent être téléchargées à partir d'iTunes Store pour les appareils iOS ou de Google Store pour les appareils Android.

Pour davantage d'informations sur la connexion de votre tablette à votre machine Horizon pour configurer AFG PRO FITNESS, ainsi que pour contrôler et surveiller votre entraînement avec votre tablette, consultez le manuel AFG Connected Fitness fourni avec votre appareil.

SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH

Le tapis de course 7.4AT est équipé de la technologie Bluetooth à multicanaux, qui vous permet de connecter sans fil des périphériques de surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth compatibles avec cet appareil. Vous devrez vous assurer que votre appareil de surveillance de la fréquence cardiaque sans fil est compatible avec Bluetooth 4.0 et qu'il est également « ouvert » au partage de données. Les appareils « non ouverts » ou « fermés » ne partagent généralement les données qu'avec leurs applications propriétaires. Le tapis de course 7.4AT nécessite un périphérique « ouvert » pour recevoir les données de ce dernier. Vous devrez peut-être consulter le manuel du propriétaire de votre périphérique ou le fabricant pour savoir s'il s'agit d'un périphérique ouvert.

Si vous utilisez une tablette et exécutez l'application AFG PRO FITNESS, l'appareil de surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth compatible sera automatiquement couplé à l'application. La console de l'appareil recevra alors les informations de fréquence cardiaque de votre tablette. Si vous souhaitez utiliser le dispositif de surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth sans tablette ni application AFG PRO FITNESS, maintenez enfoncé le bouton Bluetooth de la console pendant 5 secondes. Cela permettra à la console de communiquer directement avec le dispositif de surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth. Les informations de fréquence cardiaque seront affichées sur l'écran de votre console. En mode moniteur de fréquence cardiaque, la console ne pourra pas communiquer avec la tablette. Pour activer la communication avec la tablette, maintenez le bouton Bluetooth sur la console enfoncé pendant 5 secondes ou réinitialisez l'alimentation.

GARANTIE LIMITÉE D'UTILISATION À DOMICILE



CAPACITÉ DE POIDS = 350 livres (158 kilogrammes)



CHÂSSIS • DURÉE DE VIE

Horizon Fitness garantit le châssis contre les défauts de fabrication et de matériaux pendant toute la vie du propriétaire initial, tant que l'appareil reste en possession de ce dernier. (Le châssis est défini comme la base en métal soudé de l'appareil et n'inclut aucune pièce pouvant être retirée.)

MOTEUR • DURÉE DE VIE

Horizon Fitness garantit le moteur contre les défauts de fabrication et de matériaux pendant toute la vie du propriétaire initial, tant que l'appareil reste en possession de ce dernier. La main-d'œuvre ou l'installation du moteur n'est pas couverte par la garantie du moteur.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 5 ANS

Horizon Fitness garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pour une période de trois ans à compter de la date d'achat d'origine, tant que l'appareil reste en possession du propriétaire d'origine.

MAIN-D'ŒUVRE • 2 ANS

Horizon Fitness prend en charge les coûts de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période d'un an à compter de la date d'achat d'origine, tant que l'appareil reste en possession du propriétaire d'origine.

EXCLUSIONS ET RESTRICTIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire original et il n'est pas transférable.

Ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement d'un moteur en panne, d'un composant électronique ou d'une pièce défectueuse constitue le seul recours de la garantie.

Ce qui N'EST PAS couvert :

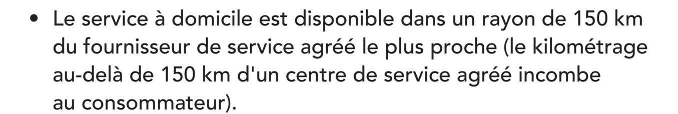
- Usure normale, montage ou entretien inadéquat, ou installation de pièces ou accessoires non initialement prévus ou compatibles avec l'équipement vendu.
- Dommages ou pannes dus à un accident, abus, corrosion, décoloration de la peinture ou du plastique, négligence, vol, vandalisme, incendie, inondation, vent, foudre, gel ou autres catastrophes naturelles de toute nature, réduction de puissance, fluctuation ou défaillance due à quelque cause que ce soit, conditions atmosphériques inhabituelles, collision, introduction de corps étrangers dans l'unité couverte ou modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.
- Dommages accidentels ou consécutifs. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou consécutifs, des pertes économiques, des pertes de biens ou de profits, de la perte de jouissance ou d'usage, ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit, liés à l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien du équipement. Horizon Fitness ne fournit aucune

compensation monétaire ou autre pour les coûts de réparation ou de remplacement de pièces, y compris, mais sans s'y limiter, les frais d'adhésion à une salle de sport, le temps de travail perdu, les visites de diagnostic, les visites d'entretien ou le transport.

- L'équipement utilisé à des fins commerciales ou pour toute utilisation autre par une famille ou un ménage unique, à moins que Horizon Fitness n'approuve sa couverture.
- Matériel détenu ou exploité en dehors des États-Unis et du Canada.
- Livraison, assemblage, installation, configuration des unités d'origine ou de remplacement, main-d'œuvre ou autres coûts associés au retrait ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement peut engendrer un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités résultant de blessures personnelles subies au cours ou à la suite d'une réparation ou d'une tentative de réparation de votre équipement de fitness par des personnes autres qu'un technicien de service agréé. Toutes les réparations que vous tentez d'effectuer sur votre appareil de fitness sont effectuées À VOS RISQUES et Horizon Fitness ne pourra être tenue responsable des blessures qui pourraient en résulter pour la personne ou les biens.
- Si vous n'êtes plus sous la garantie du fabricant mais que vous avez une garantie prolongée, reportez-vous à votre contrat de garantie prolongée pour connaître les coordonnées pour les demandes de réparation ou de service sous garantie prolongée.

SERVICE / RETOURS





- Le service à domicile est disponible dans un rayon de 150 km du fournisseur de service agréé le plus proche (le kilométrage au-delà de 150 km d'un centre de service agréé incombe au consommateur).
- Tous les retours doivent être autorisés au préalable par Horizon Fitness.
- L'obligation d'Horizon Fitness au titre de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, au choix d'Horizon Fitness, du même modèle ou d'un modèle comparable.
- Horizon Fitness peut demander à ce que les composants défectueux soient renvoyés à Horizon Fitness à la fin du service de garantie en utilisant une étiquette d'expédition de retour prépayée. Si vous avez été prié de renvoyer des pièces et que vous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez contacter le support technique.
- Des unités de remplacement, des pièces et des composants électroniques remis à l'état neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournies en remplacement de la garantie et constituent le respect des conditions de la garantie.
- Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques, et vos droits peuvent varier d'un État à l'autre.

ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

A la hora de utilizar un producto eléctrico, siempre se deben adoptar precauciones básicas, entre ellas las siguientes: Lea todas las instrucciones antes de utilizar la cinta. El propietario es responsable de garantizar que todos los usuarios de la cinta estén informados de manera adecuada sobre las advertencias y precauciones. Si tiene alguna pregunta después de leer este manual, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a través del número indicado en el panel posterior del presente MANUAL DE USUARIO.

Esta cinta ha sido concebida para un uso exclusivamente doméstico. No la utilice en ningún establecimiento comercial, escolar, institucional ni de alquiler. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.



PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Desenchufe la cinta de la corriente eléctrica inmediatamente después de su uso, antes de proceder a su limpieza o mantenimiento y al montar o desmontar piezas.



ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES:

- No utilice la cinta sin enganchar el clip de fijación de seguridad a su ropa.
- Si nota algún tipo de dolor, como, por ejemplo, dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- A la hora de hacer ejercicio, mantenga en todo momento un ritmo que le resulte cómodo.
- No utilice prendas de vestir que se puedan enganchar en alguna pieza de la cinta.
- Utilice siempre zapatillas de deporte cuando utilice el equipo.
- No salte sobre la cinta.
- En ningún momento debe haber más de una persona sobre la cinta cuando esté en marcha.
- Las personas con un peso superior al especificado en el APARTADO DE GARANTÍA DEL MANUAL DE USUARIO no deben utilizar la cinta. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Al bajar la plataforma de la cinta, espere a que las patas traseras estén bien apoyadas sobre el suelo antes de subirse.
- Desconecte la alimentación eléctrica antes de mover el equipo o de realizar tareas de mantenimiento. Para limpiarla, pase únicamente un paño ligeramente húmedo y con jabón por las superficies. Nunca utilice disolventes. (Consulte MANTENIMIENTO)
- No deje la cinta sin vigilancia mientras está enchufada. Desenchúfela de la corriente cuando no la esté usando y antes de montar o desmontar piezas.
- No utilizar bajo sábanas o almohadas, ya que podría producirse un calentamiento excesivo que, a su vez, podría causar un incendio, descargas eléctricas o daños personales.
- Conecte la máquina de ejercicios únicamente a una toma de corriente con una conexión a tierra adecuada.



ADVERTENCIA



PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES:

- Las mascotas y los niños menores de 13 años no deben estar BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA a menos de 3 metros (10 ft) de la cinta.
- Los niños menores de 13 años no deben utilizar la cinta BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.
- Los niños mayores de 13 años y las personas discapacitadas no deben utilizar la cinta sin la supervisión de un adulto.
- Use la cinta únicamente como se describe en el manual del producto y del usuario.
- No utilice accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Los accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice la cinta si algún cable o enchufe se encuentra dañado, si no funciona correctamente, si se ha caído o estropeado, o si se ha sumergido en agua. Devuelva la cinta al centro de servicio para su revisión y reparación.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No emplee el cable de alimentación para mover el equipo ni como tirador.
- No use la cinta con el orificio de ventilación bloqueado. Mantenga el orificio de ventilación limpio y libre de pelos, pelusas y otros elementos similares.
- Para evitar las descargas eléctricas, no introduzca ni deje caer ningún objeto en las aberturas.
- No utilice el equipo en lugares en los que se utilizan aerosoles (pulverizadores) o si se está administrando oxígeno.
- Para desconectar la unidad, coloque todos los controles en posición de apagado y desconecte el enchufe de la toma.
- No utilice la cinta en estancias sin control de la temperatura, como, por ejemplo, garajes, porches, salas de billar, cuartos de baño, aparcamientos cubiertos o espacios exteriores. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Esta cinta ha sido concebida para un uso exclusivamente doméstico. No la utilice en ningún establecimiento comercial, escolar, institucional ni de alquiler. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- No extraiga las cubiertas de la consola a menos que se lo indique el servicio de asistencia técnica. El mantenimiento deberá llevarlo a cabo únicamente un técnico de mantenimiento autorizado.

Es fundamental que esta cinta solo se utilice en espacios interiores, en salas con control de la temperatura. Si la cinta se ha visto expuesta a temperaturas más bajas o a climas muy húmedos, se recomienda encarecidamente ajustar su temperatura a la de la habitación antes de utilizarla por primera vez. Si no se procede de este modo, podrían producirse fallos electrónicos prematuros.



INSTRUCCIONES PARA LA CONEXIÓN A TIERRA

El producto debe estar conectado a tierra. En caso de avería o error, la conexión a tierra proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica, lo que reduce el riesgo de descarga eléctrica. El equipo incluye un cable con un conductor y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe estar conectado a una toma de corriente correctamente instalada y conectado a tierra de acuerdo con lo establecido en los códigos y ordenanzas locales.

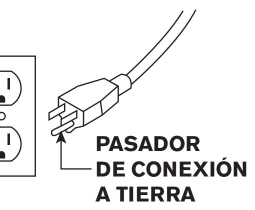


Una mala conexión del conductor de conexión a tierra puede conllevar riesgos de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico cualificado si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra adecuadamente. No cambie el enchufe del producto. Si no encaja en la toma de corriente, contacte con un electricista cualificado para que instale una toma apropiada.

Este producto deberá utilizarse en un circuito de 110-120 voltios nominal y posee un enchufe de conexión a tierra similar al que se muestra en la ilustración. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma que posea la misma configuración que el enchufe. No deben usarse adaptadores con este producto.

El producto debe utilizarse en un circuito específico. Para saber si está utilizando un circuito específico, desconecte la alimentación de dicho circuito y compruebe si también se desconecta algún otro dispositivo. En caso afirmativo, cambie los dispositivos a otro circuito.
Nota: Un solo circuito suele integrar diversas salidas. La cinta debe utilizarse en un circuito de 15 amperios como mínimo.

TOMA DE CONEXIÓN A TIERRA DE 3 POLOS



PASADOR DE CONEXIÓN A TIERRA

ADVERTENCIA

Conecte la máquina de ejercicios únicamente a una toma de corriente con una conexión a tierra adecuada.
No use el producto si algún cable o enchufe está dañado, incluso si funciona correctamente.
No use ningún producto si parece dañado o se ha sumergido en agua.
Contacte con el servicio de asistencia técnica para sustituciones o reparaciones.

MONTAJE



⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de montaje, hay varias zonas a las que se debe prestar especial atención. Es muy importante seguir las instrucciones de montaje correctamente y asegurarse de apretar bien todas las piezas. Si no se siguen las instrucciones de montaje correctamente, podrían quedar piezas sin apretar en la cinta, que parecerá que están sueltas y que pueden causar ruidos molestos. Para evitar daños en la cinta, deberán consultarse las instrucciones de montaje y adoptarse las medidas correctivas que correspondan.

Antes de continuar, localice el número de serie de la cinta, que está situado en la pegatina blanca con el código de barras (cerca del interruptor de encendido/apagado y el cable de alimentación), e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación.

INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

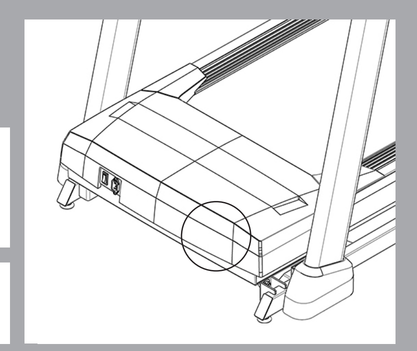
» Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO.

NÚMERO DE SERIE:

TM	

NOMBRE DEL MODELO: **HORIZON 7.4AT TREADMILL**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE





ALTAVOCES

CONSOLA

PORTABOTELLAS

PUÑOS MEDIDORES DEL PULSO

INTERRUPTOR DE ENCENDIDO/APAGADO
CABLE DE ALIMENTACIÓN

CUBIERTA DEL MOTOR

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. LES AMORTISSEURS HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA. LOS AMORTIGUADORES DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN CAUSAR LESIONES.

RUEDA DE TRANSPORTE

PLACA DEL PASADOR DE BLOQUEO DE PIE
(DEBAJO DEL PASADOR DE PIE)

SOPORTE PARA LECTURA/TABLET

PANEL DE CONTROL E INDICADORES

VENTILADOR DE LA CONSOLA

SOPORTE DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

BARRA DE APOYO TRANSVERSAL

POSTE DE LA CONSOLA

PASADOR DE PIE (DEBAJO DE LA PLATAFORMA)

CINTA/PLATAFORMA PARA CORRER

BARRA LATERAL

TAPA DEL EXTREMO DEL RODILLO

PERNOS DE TENSIÓN/ALINEAMIENTO DEL RODILLO TRASERO

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave en T de 8 mm
- ☐ Llave en L de 6 mm
- ☐ Llave en L de 5 mm

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 bastidor principal
- ☐ 1 conjunto de consola
- ☐ 2 postes de consola
- ☐ 1 barra de apoyo transversal
- ☐ 1 paquete de piezas de tornillería
- ☐ 1 llave de seguridad
- ☐ 1 cable adaptador para audio
- ☐ 1 botella de lubricante a base de silicona (para 2 usos)
- ☐ 1 cable de alimentación
- ☐ 2 puños medidores del pulso

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica. Encontrará la información de contacto en la parte trasera de este manual.

MONTAJE PREVIO



DESEMBALAJE

Coloque la caja de la cinta en una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora en el suelo. Extreme las precauciones a la hora de manipular y transportar la unidad. Nunca abra la caja de lado. Una vez retiradas las correas, no levante ni mueva la unidad si esta no está completamente montada y en posición vertical plegada, con el pasador de bloqueo fijo. Desembale y monte la unidad en el lugar en el que se vaya a utilizar. La cinta está equipada con amortiguadores de alta presión y puede abrirse si se maneja de manera incorrecta. No agarre ninguna parte del bastidor inclinado ni intente levantar o mover la cinta.

⚠ ADVERTENCIA

NO INTENTE LEVANTAR LA CINTA. No mueva ni levante la cinta del embalaje hasta que se especifique lo contrario en las instrucciones de montaje. Puede retirar el envoltorio de plástico de los postes de la consola.

⚠ ADVERTENCIA

SI NO SIGUE ESTAS INSTRUCCIONES, PODRÍA SUFRIR LESIONES.

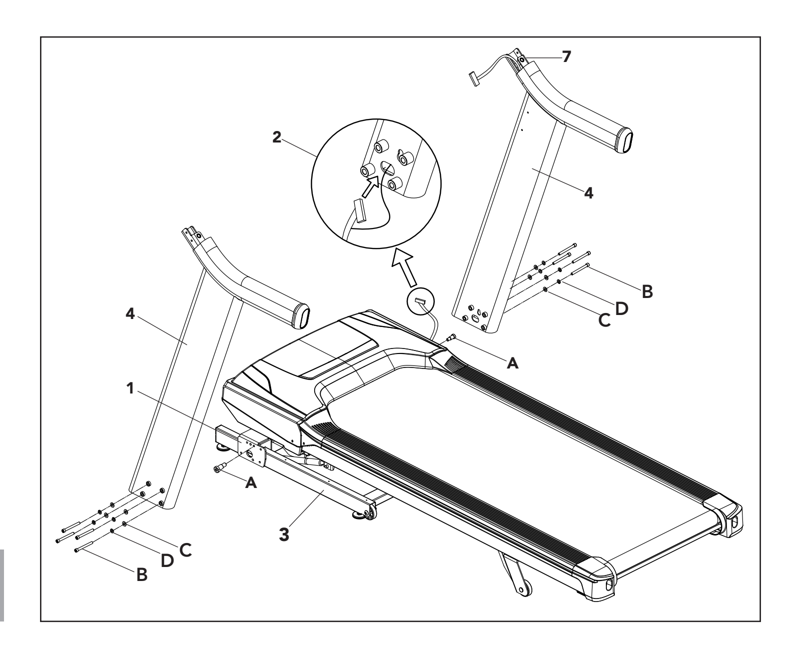
NOTA: Durante cada uno de los pasos del montaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos se encuentren en su sitio y estén parcialmente enroscados antes de apretar cualquiera de ellos.

NOTA: Aplique un poco de lubricante para facilitar la instalación de las piezas. Puede emplear cualquier tipo de lubricante (como grasa de litio para bicicletas).

MONTAJE **PASO 1**



PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1			
PIEZA	**TIPO**	**DESCRIPCIÓN**	**CANT.**
A	PERNO GUÍA VERTICAL	M8X1,25PX11L	2
B	PERNO DEL POSTE	M8X1,25PX80L	8
C	ARANDELA PLANA	8,4X15,5X1,6T	8
D	ARANDELA ELÁSTICA	8,2X15,4X2,0T	8



A Corte las correas amarillas y levante la plataforma para correr desde la parte trasera para retirar los restos que haya debajo de ella.

B Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 1**.

C Introduzca el **PERNO GUÍA VERTICAL (A)** en el **SOPORTE DEL BASTIDOR PRINCIPAL (1)** y apriételo por completo.

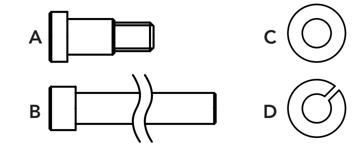
NOTA: No apriete por completo los siguientes pernos hasta el final del **PASO 4**.

D Conectar el **CABLE CONDUCTOR** al final del **CABLE DE LA CONSOLA (2)**. Meta el **CABLE CONDUCTOR** por el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA (4)**. Una vez que haya pasado todo el alambre de alimentación del cable a través del poste, la punta superior del **CABLE DE LA CONSOLA (2)** debe quedar en la parte superior del **SOPORTES DE FIJACIÓN (7)**.

E Fije el **POSTE DERECHO (4) DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR PRINCIPAL (3)** con **4 PERNOS (B), 4 ARANDELAS PLANAS (C) y 4 ARANDELAS ELÁSTICAS (D).** Vuelva a colocar el cable adicional de la consola en el poste vertical.

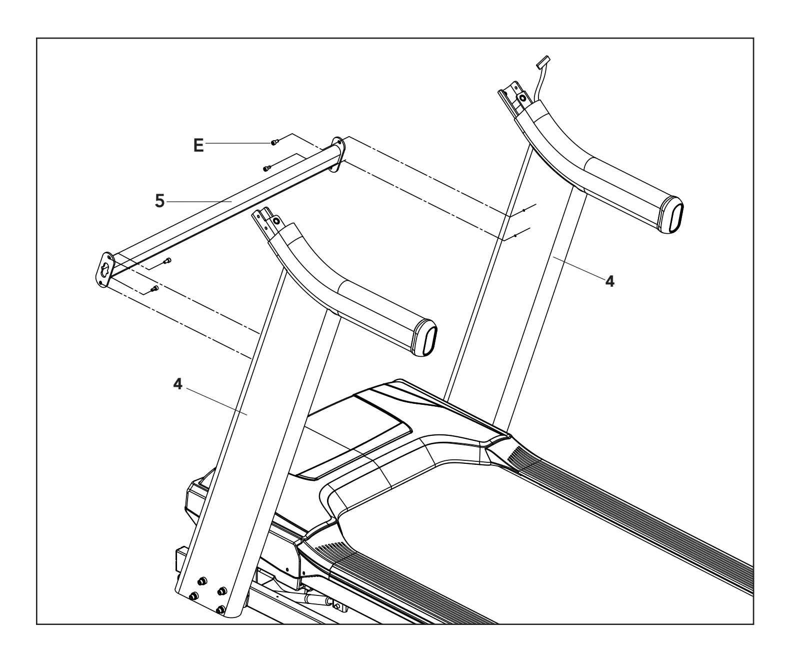
NOTA: Tenga cuidado de no aplastar el cable de la consola al fijar el poste derecho.

F Repita el **PASO E** en el **LADO IZQUIERDO**.



MONTAJE **PASO 2**

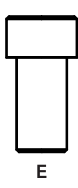
PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2			
PIEZA	**TIPO**	**DESCRIPCIÓN**	**CANT.**
E	PERNO	M6X1,0PX15L	4



NOTA: No apriete por completo los pernos hasta llegar al **PASO 3**.

A Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 2**.

B Fije la **BARRA DE APOYO TRANSVERSAL (5)** utilizando los orificios de los **POSTES VERTICALES (4)** y **4 PERNOS (E)**.

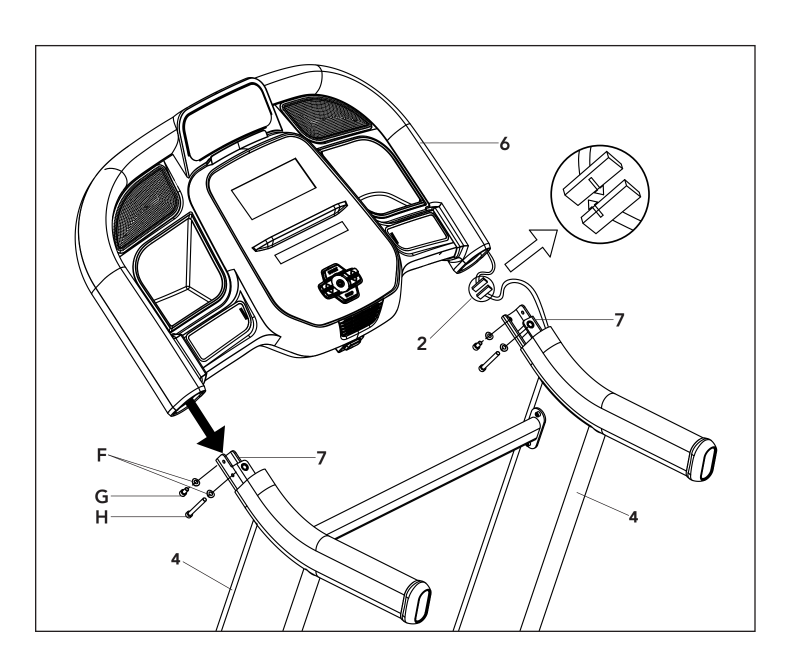






MONTAJE **PASO 3**

PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3			
PIEZA	**TIPO**	**DESCRIPCIÓN**	**CANT.**
F	ARANDELA DE ARCO	8,4X15,5X1,6T	4
G	PERNO CORTO	M8x1,25Px15L	2
H	PERNO LARGO	M8x1,25Px70L	2



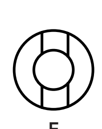
A Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 3**.

B Pida a alguien que le ayude a sujetar la consola mientras fija el **CABLE DE LA CONSOLA (2)**. Utilice el cable conductor para extraer con cuidado el **CABLE DE LA CONSOLA (2)** del **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA (4)**. Fije el **CABLE DE LA CONSOLA (2)** desde la **CONSOLA (6)** al **CABLE DE LA CONSOLA (2)** desde la parte superior del **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA (4)**. Desconecte y deseche el cable conductor.

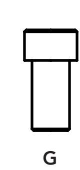
C Deslice con cuidado la **CONSOLA (6)** sobre los **SOPORTES DE FIJACIÓN (7),** teniendo cuidado de no aplastar el **CABLE DE LA CONSOLA (2)**. Alinee los orificios de la parte inferior de la **CONSOLA (6)** con los de los **SOPORTES DE FIJACIÓN (7)**.

D Fije la **CONSOLA (6)** a los **SOPORTES DE FIJACIÓN (7)** colocando primero las **ARANDELAS DE ARCO (F)** sobre los **PERNOS (G) Y (H)** tal y como se muestra en la ilustración. Introduzca los **PERNOS CORTOS (G)** en el orificio superior del **SOPORTE DE FIJACIÓN (7)** y los **PERNOS LARGOS (H)** en el inferior.

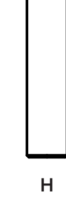
E Repita el **PASO D** en el lado contrario.



F



G

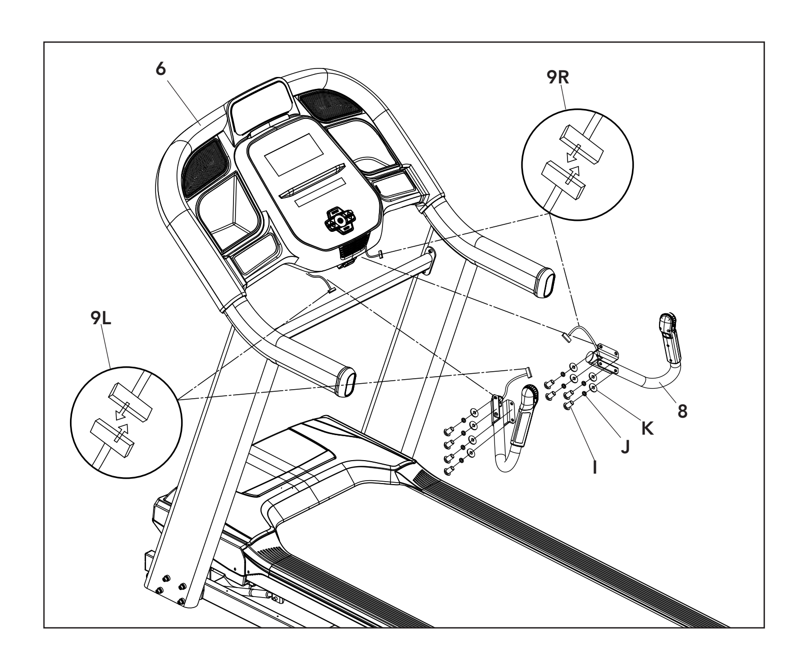


H

MONTAJE **PASO 4**



PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4			
PIEZA	**TIPO**	**DESCRIPCIÓN**	**CANT.**
I	PERNO	M8x15L	8
J	ARANDELA ELÁSTICA	8,2X15,4X2,0T	8
K	ARANDELA PLANA	8,4X15,5X1,6T	8



A Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 4**.

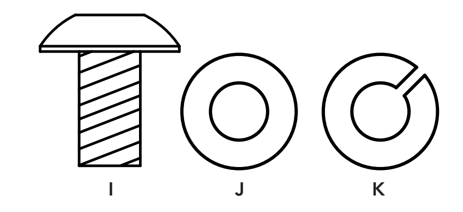
B Fije el **PUÑO MEDIDOR DEL PULSO DERECHO (8)** a la parte inferior de la **CONSOLA (6)** con **4 PERNOS (I)**, **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (J)** y **4 ARANDELAS PLANAS (K)**.

C Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA DERECHOS (9R)** e introdúzcalos con cuidado para evitar daños.

D Repita el **PASO B** en el **LADO IZQUIERDO**.

E Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA IZQUIERDOS (9L)** e introdúzcalos con cuidado para evitar daños.

NOTA: Apriete por completo todos los pernos de los **PASOS ANTERIORES**.



MONTAJE FINALIZADO

Antes de utilizarla por primera vez, siga las instrucciones de la sección de MANTENIMIENTO del MANUAL DE LA CINTA para lubricar la plataforma.

FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA



En esta sección, aprenderá a utilizar la consola de la cinta y a programarla.

La sección **FUNCIONAMIENTO BÁSICO** del **MANUAL DE LA CINTA** contiene las instrucciones para lo siguiente:

- UBICACIÓN DE LA CINTA
- USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD
- PLEGAR LA CINTA
- MOVER LA CINTA
- NIVELAR LA CINTA
- TENSAR LA CINTA DE CORRER
- CENTRAR LA CINTA DE CORRER
- USO DE LA FUNCIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA



C A R B P O N

M M

Q Q

TIME SPEED DISTANCE CALORIES

8.8:8.8. 8.8.8. 8.8.8. 8.8.8.

COUNT DOWN INCLINE PACE HEART RATE

MY FIRST 5K

SPRINT 8

PROGRAMS

0 3 5 7 9 15

2 4 6 8 10 12

QUICK INCLINE %

1 3 5 7 9 11

2 4 6 8 10 12

QUICK SPEED MPH

HORIZON FITNESS

7.4 AT TREADMILL

START

INCLINE

PUSH TO SELECT OR CHANGE DISPLAY

SPEED

STOP

G H

I T I K E F L D S J T J

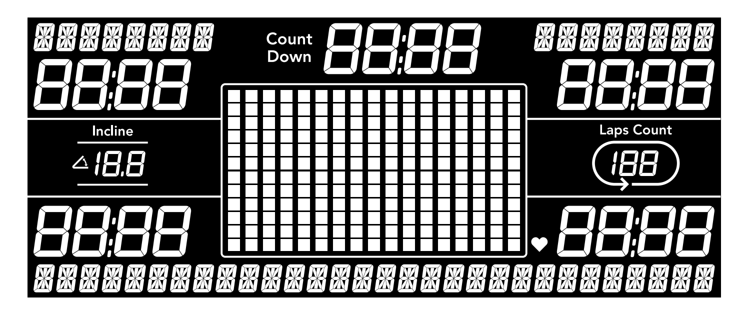
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

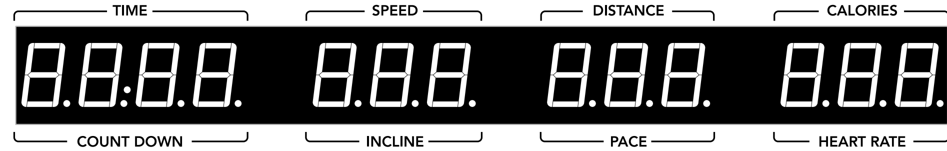
Nota: En la parte superior de la consola, hay una fina lámina de plástico transparente que actúa como protección; retírela antes de utilizar la consola.



- A) **VENTANAS DE LA PANTALLA LCD:** vatios, ritmo, calorías/hora, frecuencia cardíaca y vueltas.
- B) **INDICADOR LED:** tiempo, velocidad, distancia, inclinación, ritmo, frecuencia cardíaca y calorías.
- C) **INDICADORES DE ENTRENAMIENTO LED:** indican qué entrenamiento está asignado al programa actual.
- D) **BOTÓN PARA SELECCIONAR OBJETIVO/ENTRENAMIENTO:** gírelo o púlselo para seleccionar el entrenamiento/ objetivo deseado.
- E) **INICIO:** púlselo para empezar a hacer ejercicio, iniciar un entrenamiento reanudar un ejercicio después de una pausa.
- F) **PARAR:** púlselo para pausar/finalizar el entrenamiento. Manténgalo pulsado durante 3 segundos para reiniciar la consola.
- G) **RUEDA DE DESPLAZAMIENTO DE LA INCLINACIÓN:** se utiliza para adaptar la inclinación en pequeños incrementos (0,5 %).
- H) **RUEDA DE DESPLAZAMIENTO DE LA VELOCIDAD:** se utiliza para ajustar la velocidad mediante pequeños incrementos (0,1 mi/h).
- I) **TECLAS DE INCLINACIÓN RÁPIDA:** utilícelas para llegar a la inclinación deseada más rápidamente.
- J) **TECLAS DE VELOCIDAD RÁPIDA:** utilícelas para llegar a la velocidad deseada más rápidamente.
- K) **TECLA DE VENTILADOR:** púlsela para encender y apagar el ventilador.
- L) **VENTILADOR:** active la función de ventilador durante el entrenamiento.
- M) **ALTAVOCES:** conecte el reproductor de CD/MP3 para reproducir música por los altavoces.
- N) **CLAVIJA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD/MP3 a la consola mediante el cable adaptador para audio suministrado.
- O) **CLAVIJA DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** conecte los auriculares en la clavija para escuchar música a través de ellos. Nota: Al conectar los auriculares en esta clavija, el sonido deja de salir por los altavoces.
- P) **ENTRADA USB:** potencia de salida de 1 A/5 V.
- Q) **PORTABOTELLAS:** permite sujetar el equipo de entrenamiento.
- R) **SOPORTE PARA LECTURA/TABLET:** permite sujetar material de lectura o la tablet.
- S) **LUZ INDICADORA DE BLUETOOTH:** aparece cuando el aparato está asociado con un dispositivo compatible con Bluetooth.
- T) **TECLAS DE INTERVALO:** se trata de teclas programables. Cuando se selecciona un usuario, pueden programarse según los ajustes de velocidad e inclinación deseados.







INDICADORES

- **HORA**: se muestra con el formato «minutos:segundos». Indica el tiempo restante de entrenamiento o el tiempo de ejercicio transcurrido.
- **DISTANCIA**: se muestra en millas (1 milla = 1,609 km). Indica la distancia recorrida durante el entrenamiento.
- **VELOCIDAD**: se indica en mph (millas por hora). Indica la velocidad a la que se mueve la superficie mientras corre o anda.
- **INCLINACIÓN**: se muestra como un porcentaje. Indica la inclinación de la superficie mientras corre o anda.
- **CALORÍAS:** total de calorías quemadas en el entrenamiento.
- **FRECUENCIA CARDÍACA**: se indica en p. p. m. (pulsaciones por minuto). Se utiliza para controlar la frecuencia cardíaca (la cual se muestra al hacer contacto con los dos puños medidores del pulso).
- **RITMO:** indica cuántos minutos tarda en completar una milla al caminar o correr a la velocidad establecida.
- **VATIOS:** muestra la potencia generada a la velocidad e inclinación establecidas.
- **CALORÍAS/HORA:** muestra el número de calorías que quemará en una hora a la velocidad e inclinación establecidas.
- **FÁBRICA DE LADRILLOS:** Cada segmento vertical representa una unidad de velocidad o inclinación, cada segmento horizontal representa el tiempo.
- **VUELTAS:** muestra cuántas vueltas de 400 m (¼ de milla) ha completado.
- **RECUENTO (SPRINT 8):** muestra la cantidad de esprints del programa Sprint 8 que ha completado.

PRIMEROS PASOS



1) Compruebe que no haya objetos en la cinta que obstaculicen su movimiento.
2) Conecte el cable de alimentación y encienda la cinta (el interruptor de encendido/apagado se encuentra al lado del cable de alimentación).
3) Apóyese en las barras laterales de la cinta.
4) Fije la presilla de la llave de seguridad a su ropa y asegúrese de que no se caiga durante el funcionamiento.
5) Introduzca la llave de seguridad en el orificio específico de la consola.
6) Existen dos maneras de iniciar el entrenamiento:

A) INICIO RÁPIDO

Pulse la tecla de INICIAR para comenzar el entrenamiento.
Tiempo, distancia y calorías comenzarán a contar a partir de cero. O...

B) SELECCIÓN DE UN ENTRENAMIENTO/OBJETIVO

1) Para seleccionar el **USUARIO**, gire el botón de entrenamiento y púlselo cuando se muestre el **USUARIO** deseado.
2) Para seleccionar el **PESO**, gire el botón de entrenamiento y púlselo cuando se muestre el **PESO** deseado.
3) Para seleccionar el **PROGRAMA**, gire el botón de entrenamiento y púlselo cuando se muestre el **PROGRAMA** deseado.
4) Para ajustar la **CONFIGURACIÓN**, gire el botón de entrenamiento y púlselo cuando se muestre la **CONFIGURACIÓN** deseada.
5) Pulse **INICIAR** para comenzar.



RUEDA DE DESPLAZAMIENTO DE LA INCLINACIÓN
Deslice hacia delante y hacia atrás para aumentar o disminuir la inclinación.

BOTÓN DE INTERVALO 1

MOLETTE DE VITESSE
Faites rouler en avant / en arrière pour augmenter / diminuer la vitesse.

BOTÓN DE INTERVALO 2

CÓMO PROGRAMAR Y UTILIZAR LOS BOTONES DE INTERVALO PERSONALIZADOS

Los botones de intervalo programables situados en el puño medidor están diseñados para ayudarle a personalizar su máquina de forma que se ajuste a sus preferencias de entrenamiento.

Los **BOTONES DE INTERVALOS IZQUIERDO y DERECHO** pueden programarse en velocidad e inclinación.

Para programar la tecla de **INTERVALO debe seleccionar un usuario**, iniciar la máquina, establecer la velocidad e inclinación deseadas, pulsar y mantener pulsado el botón del **INTERVALO** deseado durante tres segundos hasta que la cinta emita un pitido. Ahora el botón de **INTERVALO** está programado con sus ajustes. Después de programar la tecla de **INTERVALO**, se guardará el ajuste para ese usuario hasta que se programe de nuevo.

A partir de ahora, al pulsar la tecla de **INTERVALO** la velocidad e inclinación de la cinta cambiarán a los ajustes que se han programado para ese botón.

Estas teclas le serán útiles sobre todo en el entrenamiento de intervalos. Le recomendamos programar uno de los botones de **INTERVALO** según sus segmentos de alta intensidad y el otro según sus segmentos de recuperación.

Otro uso habitual consiste en ajustar un botón de **INTERVALO** según la configuración de calentamiento y enfriamiento y la otra, según la configuración de entrenamiento deseada.

Estos botones le permitirán personalizar los ajustes de su cinta para que se adapten rápidamente al tipo de entrenamiento que más le guste.



PERFILES DE ENTRENAMIENTO



MANUAL: controle todos los aspectos del entrenamiento, desde el principio hasta el final. Este programa inicia un entrenamiento básico sin ajustes predefinidos, lo cual le permite configurar la máquina de forma manual en cualquier momento. Comienza con una inclinación 0 y una velocidad de 0,8 km/h.



ESCALADA: permite simular la subida y bajada de una colina. Este programa ayuda a mejorar la condición muscular y la resistencia cardiovascular. La inclinación cambia y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

La inclinación cambia y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tiempo	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Nivel 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Nivel 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Nivel 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Nivel 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Nivel 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Nivel 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Nivel 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Nivel 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Nivel 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Nivel 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5



MIS PRIMEROS 5 KM: este programa de nueve semanas está diseñado para corredores sin experiencia que desean recorrer sus primeros 5 km o simplemente comenzar con una rutina de ejercicios. Se ha concebido específicamente para mantenerlo motivado y comprometido, ya que le permitirá aumentar su fuerza y resistencia progresivamente y obtener la confianza necesaria para completar sus primeros 5 km.



Semana	Entrenamiento n.º 1	Entrenamiento n.º 2	Entrenamiento n.º 3
1	Calentamiento 5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Carrera 1 min Caminata 1,5 min Enfriamiento 5 min
2	Calentamiento 5 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Carrera 1,5 min Caminata 2 min Enfriamiento 5 min
3	Calentamiento 5 min Carrera 1,5 min Caminata 1,5 min Carrera 3 min Caminata 3 min Carrera 1,5 min Caminata 1,5 min Carrera 3 min Caminata 3 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 1,5 min Caminata 1,5 min Carrera 3 min Caminata 3 min Carrera 1,5 min Caminata 1,5 min Carrera 3 min Caminata 3 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 1,5 min Caminata 1,5 min Carrera 3 min Caminata 3 min Carrera 1,5 min Caminata 1,5 min Carrera 3 min Caminata 3 min Enfriamiento 5 min

Velocidad de calentamiento y enfriamiento: 1,5 km/h o 75 % de la velocidad de caminata (la que sea mayor)

Semana	Entrenamiento n.º 1	Entrenamiento n.º 2	Entrenamiento n.º 3
4	Calentamiento 5 min Carrera 3 min Caminata 1,5 min Carrera 5 min Caminata 2,5 min Carrera 3 min Caminata 1,5 min Carrera 5 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 3 min Caminata 1,5 min Carrera 5 min Caminata 2,5 min Carrera 3 min Caminata 1,5 min Carrera 5 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 3 min Caminata 1,5 min Carrera 5 min Caminata 2,5 min Carrera 3 min Caminata 1,5 min Carrera 5 min Enfriamiento 5 min
5	Calentamiento 5 min Carrera 5 min Caminata 3 min Carrera 5 min Caminata 3 min Carrera 5 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 5 min Caminata 3 min Carrera 5 min Caminata 3 min Carrera 5 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 5 min Caminata 3 min Carrera 5 min Caminata 3 min Carrera 5 min Enfriamiento 5 min
6	Calentamiento 5 min Carrera 5 min Caminata 3 min Carrera 8 min Caminata 3 min Carrera 5 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 10 min Caminata 3 min Carrera 10 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 25 min Enfriamiento 5 min
7	Calentamiento 5 min Carrera 25 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 25 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 25 min Enfriamiento 5 min
8	Calentamiento 5 min Carrera 28 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 28 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 28 min Enfriamiento 5 min
9	Calentamiento 5 min Carrera 30 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 30 min Enfriamiento 5 min	Calentamiento 5 min Carrera 30 min Enfriamiento 5 min

Velocidad de calentamiento y enfriamiento: 1,5 km/h o 75 % de la velocidad de caminata (la que sea mayor)



QUEMAR GRASAS: este programa permite realizar entrenamientos relativamente lentos y constantes para alcanzar sus objetivos. Favorece la pérdida de peso al aumentar y disminuir la velocidad y la inclinación, siempre dentro del rango de quema de grasas.



La inclinación y la velocidad cambian, los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento		Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8
Tiempo		4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Nivel 1	Inclinación	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Velocidad	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
Nivel 2	Inclinación	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Velocidad	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
Nivel 3	Inclinación	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Velocidad	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
Nivel 4	Inclinación	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Velocidad	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
Nivel 5	Inclinación	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Velocidad	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
Nivel 6	Inclinación	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Velocidad	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
Nivel 7	Inclinación	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Velocidad	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
Nivel 8	Inclinación	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Velocidad	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
Nivel 9	Inclinación	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Velocidad	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
Nivel 10	Inclinación	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Velocidad	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7



PERSONALIZADO: le permitirá crear o volver a realizar ese entrenamiento que tan bien le funciona gracias a la combinación de una velocidad, una inclinación, un tiempo o una distancia específicos. Lo último en programación personalizada: un programa de objetivos basado en el tiempo y la distancia.



PERFILES DE OBJETIVO



DISTANCIA: esfuércese y trate de ir más allá con las 13 distancias de entrenamiento. Escoja entre objetivos de 1 milla, 2 millas, 5 km, 5 millas, 10 km, 8 millas, 15 km, 10 millas, 20 km, media maratón, 15 millas, 20 millas y maratón. Marque su propio ritmo.

Los cambios de inclinación y los segmentos son de 0,1 millas.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distancia	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi
Nivel 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivel 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Nivel 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Nivel 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Nivel 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivel 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivel 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Nivel 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Nivel 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivel 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



CALORÍAS: fíjese objetivos para quemar entre 20 y 980 calorías, con incrementos de 20 calorías. Marque su propio ritmo, siempre dentro del rango de quema de grasas.

Los cambios de inclinación y los segmentos son de 20 calorías.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Calorías	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Nivel 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivel 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Nivel 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Nivel 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Nivel 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivel 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivel 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Nivel 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Nivel 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivel 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO: este programa se ha diseñado para mejorar los niveles generales de resistencia cardiovascular. Simplemente, indique su frecuencia cardíaca objetivo. El programa controlará y ajustará el nivel de intensidad para mantener la frecuencia cardíaca dentro de la zona objetivo mientras hace ejercicio. Este es un método probado que le permitirá maximizar la pérdida de peso y alcanzar sus objetivos. Debe utilizarse una cinta de pecho durante toda la duración del programa. Para calcular su frecuencia cardíaca objetivo, consulte la siguiente información.



Cálculo de la frecuencia cardíaca objetivo

El primer paso para saber la intensidad que deberá aplicar a su entrenamiento es conocer la frecuencia cardíaca máxima que debe alcanzar (FC máx. = 220 - su edad). Este método basado en la edad proporciona una estimación estadística promedio de la frecuencia cardíaca máxima que debe alcanzar y, al mismo tiempo, resulta adecuado para la mayoría de personas, especialmente aquellos que acaban de comenzar a realizar entrenamientos de frecuencia cardíaca.

La forma más precisa y adecuada de determinar la frecuencia cardíaca máxima es comprobarla de forma médica, con un cardiólogo o fisiólogo del ejercicio, mediante una prueba de esfuerzo máximo. Si tiene más de 40 años, sobrepeso, ha sido sedentario durante varios años o cuenta con un historial de enfermedades del corazón en su familia, le recomendamos dicha prueba médica.

Esta tabla ofrece ejemplos del rango de frecuencia cardíaca para una persona de 30 años que ejercita cinco zonas de frecuencia cardíaca diferentes. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima total para una persona de 30 años será 220-30 = 190 p. p. m., mientras que el 90 % de dicho valor será 190 x 0,9 = 171 p. p. m.

Notas adicionales sobre la frecuencia cardíaca objetivo:
La inclinación de la cinta se ajusta automáticamente para cumplir con la frecuencia cardíaca objetivo deseada.
Si no se detecta la frecuencia cardíaca, la unidad no cambiará la inclinación.
Si su frecuencia cardíaca se encuentra 25 pulsaciones por encima del objetivo, el programa se desactivará.

Zona de frecuencia cardíaca objetivo	Duración del entrenamiento	Ejemplo de frecuencia cardíaca objetivo (30 años)	Su frecuencia cardíaca objetivo	Recomendado para
MUY INTENSO (90-100 %)	< 5 min	171-190 p. p. m.		Personas en forma, entrenamientos atléticos
INTENSO (80-90 %)	2-10 min	152-171 p. p. m.		Entrenamientos más cortos
MODERADO (70-80 %)	10-40 min	133-152 p. p. m.		Entrenamientos relativamente largos
SUAVE (60-70 %)	40-80 min	114-133 p. p. m.		Ejercicios más largos y ejercicios cortos repetidos con frecuencia
MUY SUAVE (50-60 %)	20-40 min	104-114 p. p. m.		Control del peso y recuperación activa





FRECUENCIA CARDÍACA PERSONALIZADA: este programa le permitirá establecer la frecuencia cardíaca para un determinado período. El programa ajustará la inclinación para mantener la frecuencia cardíaca dentro de zona objetivo. Desarrolle múltiples objetivos de frecuencia cardíaca en un programa completo que le ayudará a alcanzar sus objetivos cardiovasculares. El tiempo del programa total incluye un calentamiento de 4 minutos y un tiempo de reposo de 4 minutos. Las frecuencias cardíacas personalizadas que haya seleccionado se repetirán después del calentamiento hasta 4 minutos antes de que se agote el tiempo total.



SPRINTS 8: un programa basado en tiempo que permite seleccionar un nivel. Después del calentamiento, el programa activará durante 30 segundos una velocidad y una intensidad elevadas, que alternará con 90 segundos a una velocidad de recuperación menor. Los niveles en aumento le permitirán mantener un alto consumo de calorías y aumentar la velocidad global de la carrera.

TABLA DEL PROGRAMA SPRINT 8 DE LA CINTA

La velocidad cambia y los segmentos se repiten cada 90 y 30 segundos.

	Tiempo	180 calentamiento	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 enfriamiento
Nivel 1	Velocidad	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5
	Inclinación	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Nivel 2	Velocidad	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4	1,5	4	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5
	Inclinación	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Nivel 3	Velocidad	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5
	Inclinación	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Nivel 4	Velocidad	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5
	Inclinación	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Nivel 5	Velocidad	1,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5
	Inclinación	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Nivel 6	Velocidad	2	5	2	5	2	5,2	2	5,2	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2
	Inclinación	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Nivel 7	Velocidad	2	5,3	2	5,3	2	5,5	2	5,5	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2
	Inclinación	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Nivel 8	Velocidad	2	5,8	2	5,8	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2
	Inclinación	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Nivel 9	Velocidad	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2
	Inclinación	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Nivel 10	Velocidad	2	6,5	2	6,5	2	6,7	2	6,7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Inclinación	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Nivel 11	Velocidad	2,5	7	2,5	7	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5
	Inclinación	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Nivel 12	Velocidad	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5
	Inclinación	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Nivel 13	Velocidad	2,5	8	2,5	8	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5
	Inclinación	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Nivel 14	Velocidad	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5
	Inclinación	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Nivel 15	Velocidad	2,5	9	2,5	9	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5
	Inclinación	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Nivel 16	Velocidad	3	9,5	3	9,5	3	9,7	3	9,7	3	10	3	10	3	10	3	10	3
	Inclinación	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Nivel 17	Velocidad	3	10	3	10	3	10,2	3	10,2	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3
	Inclinación	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Nivel 18	Velocidad	3	10,5	3	10,5	3	10,7	3	10,7	3	11	3	11	3	11	3	11	3
	Inclinación	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Nivel 19	Velocidad	3	11	3	11	3	11,2	3	11,2	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3
	Inclinación	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Nivel 20	Velocidad	6	11,5	6	11,5	6	11,7	6	11,7	6	12	6	12	6	12	6	12	6
	Inclinación	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2

REINICIAR LA CONSOLA

Mantenga pulsado el botón PARAR durante 3 segundos.



FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

Cuando complete el entrenamiento, la unidad emitirá un pitido. La información del entrenamiento permanecerá en la consola durante 30 segundos y, a continuación, se reiniciará.

UTILIZAR UN REPRODUCTOR DE MÚSICA

La cinta 7.4AT Treadmill se conectará y reproducirá la música de los reproductores de música compatibles, incluidos numerosos teléfonos inteligentes y reproductores mp3 tradicionales como iPod®.

La cinta 7.4AT Treadmill incluye altavoces Bluetooth. Los dispositivos Bluetooth compatibles (funciona con Bluetooth 4.0) pueden reproducir música del dispositivo de forma inalámbrica a través de los altavoces. También puede conectar un reproductor de música por medio de un cable de audio y seguir reproduciendo música a través de los altavoces. Las instrucciones para ambos tipos de conexión de audio se detallan a continuación.

CONEXIÓN BLUETOOTH 4.0LE

1) Compruebe que su reproductor de música es compatible con Bluetooth 4.0.
2) Acceda a los ajustes de Bluetooth del reproductor y busque otros dispositivos.
3) Busque la lista de dispositivos con Bluetooth en el reproductor y seleccione la unidad que aparezca. Espere a que su reproductor se vincule a la unidad.
4) La vinculación habrá finalizado cuando el reproductor indique que la unidad se ha vinculado.

APAGAR Y VOLVER A ENCENDER LA UNIDAD

Si apaga la unidad o esta entra en modo de suspensión, la próxima vez que se encienda buscará automáticamente el último reproductor de música con el que se vinculó y se vinculará de nuevo automáticamente.

VOLVER A VINCULAR UN REPRODUCTOR DE MÚSICA

Si la unidad no puede encontrar el último reproductor de música vinculado (por ejemplo, si está apagado o no se está utilizando), dejará de intentar vincularse con él. En caso de que esto suceda y desee volver a utilizar el reproductor, deberá repetir el proceso mencionado anteriormente y volver a vincularlo a través de la configuración del reproductor.

UTILIZAR VARIOS REPRODUCTORES DE MÚSICA

Si se están vinculando varios reproductores con la unidad (es decir, si varios usuarios utilizan la unidad y vinculan sus dispositivos de música), esta intentará vincularse al último dispositivo utilizado y «olvidar» el resto de dispositivos. Si desea volver a vincular un reproductor de música «olvidado», deberá desvincular el dispositivo que esté vinculado en el momento y volver a asociar el suyo mediante el procedimiento descrito anteriormente.



CONEXIÓN POR CABLE DE AUDIO

1) Conecte el CABLE ADAPTADOR PARA AUDIO suministrado en la CLAVIJA DE ENTRADA DE AUDIO situada en la parte superior derecha de la consola y en la clavija para auriculares de su reproductor multimedia.
2) Utilice los botones del reproductor de CD/MP3 para configurar los ajustes de las pistas de audio.
3) Desconecte el CABLE ADAPTADOR PARA AUDIO si no lo está utilizándolo.
4) Si no quiere utilizar los ALTAVOCES, puede conectar los auriculares en la CLAVIJA DE SALIDA DE AUDIO situada en la parte inferior de la consola. De esta manera, si engancha por accidente el cable de los auriculares mientras corre, el dispositivo no se caerá al suelo.

SISTEMA AFG FITNESS CONECTADO PARA TABLET

La unidad Horizon admite el uso de tablets, por lo que podrá utilizar la tecnología Bluetooth 4.0 para conectar su tablet a la unidad Horizon de forma inalámbrica. Al utilizar la aplicación de descarga gratuita AFG PRO FITNESS, podrá controlar las funciones operativas de la unidad a través de la tablet. La aplicación también le permitirá supervisar su entrenamiento, realizar el seguimiento de sus avances y visualizar su historial de entrenamiento. La aplicación AFG PRO FITNESS se puede descargar desde iTunes Store (dispositivos iOS) o desde la Google Store (dispositivos Android).

Para obtener información sobre la conexión de la tablet a la unidad Horizon, configurar la aplicación AFG PRO FITNESS y controlar y supervisar los entrenamientos con la tablet, consulte el manual de AFG Fitness Conectado que se incluye con su unidad.

CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH

La cinta 7.4AT Treadmillestá equipada con la función Bluetooth multicanal, que le permitirá conectar por Bluetooth dispositivos de supervisión de la frecuencia cardíaca compatibles de forma inalámbrica a esta unidad. Necesitará asegurarse de que el dispositivo inalámbrico de control de frecuencia cardíaca es compatible con Bluetooth 4.0 y de que está «abierto» para compartir datos. Los dispositivos que no estén «abiertos» o que estén «cerrados» solo permiten compartir datos con las aplicaciones del propietario. La cinta 7.4AT Treadmill necesita un dispositivo «abierto» para recibir los datos de este. Puede que sea necesario consultar el manual de usuario o fabricante del dispositivo para confirmar que se trata de un dispositivo «abierto».

En caso de que esté utilizando una tablet y ejecutando la aplicación AFG PRO FITNESS, el dispositivo compatible de monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth se asociará automáticamente con la aplicación. Después, la consola de la unidad recibirá la información de la frecuencia cardíaca desde su tablet. En caso de que quiera utilizar el dispositivo de supervisión de la frecuencia cardíaca por Bluetooth sin una tablet con la aplicación AFG PRO FITNESS, mantenga pulsado el botón de Bluetooth de la consola durante 5 segundos. Esto permitirá a la consola comunicarse directamente con el dispositivo de supervisión de la frecuencia cardíaca por Bluetooth. En la pantalla de la consola, se mostrará la información sobre la frecuencia cardíaca. Cuando se encuentre en modo de monitorización de la frecuencia cardíaca, la consola no podrá establecer comunicación con la tablet. Para habilitar la comunicación con una tablet, mantenga pulsado el botón de Bluetooth de la consola durante 5 segundos o reinicie la unidad.

GARANTÍA LIMITADA AL USO DOMÉSTICO





CAPACIDAD DE PESO = 350 lb (158 kg)

BASTIDOR • TODA LA VIDA

Horizon Fitness ofrece una garantía del bastidor frente a los defectos de mano de obra y del material durante toda la vida del propietario original, siempre y cuando el dispositivo siga estando en posesión del propietario original. (Por bastidor se entiende la base metálica soldada de la unidad; no incluye ninguna pieza que se pueda extraer.)

MOTOR • TODA LA VIDA

Horizon Fitness ofrece una garantía del motor frente a los defectos de mano de obra y del material durante toda la vida del propietario original, siempre y cuando el dispositivo siga estando en posesión del propietario original. La garantía del motor no cubre la mano de obra ni la instalación del motor.

COMPONENTES ELECTRÓNICOS Y PIEZAS • 5 AÑOS

Horizon Fitness ofrece una garantía de los componentes eléctricos, así como de las piezas originales y terminadas, durante un periodo de tres años a partir de la fecha de compra original, siempre y cuando el dispositivo siga en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 2 AÑOS

Horizon Fitness cubrirá todos los costes de mano de obra destinados a la reparación del dispositivo durante un período de un año a partir de la fecha de compra original, siempre y cuando el dispositivo continúe en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién CUBRE la garantía:

- La garantía cubre al propietario original y no es transferible.

Qué CUBRE la garantía:

- Las reparaciones o el recambio de un motor, componente electrónico o pieza defectuosos, lo cual constituirá el único recurso de la garantía.

Qué NO CUBRE la garantía:

- El desgaste normal, los problemas surgidos a raíz de un montaje o mantenimiento inadecuados o de la instalación de piezas o accesorios no concebidos originalmente para el equipo tal y como se comercializa o no compatibles con él.
- Los daños o fallos provocados por accidentes; el uso indebido del equipo; la corrosión; la decoloración de la pintura o el plástico; negligencias; robos; actividades vandálicas; incendios; inundaciones, vientos, rayos eléctricos, heladas u otros desastres naturales de cualquier tipo; la reducción de la potencia y la fluctuación o el fallo eléctricos provocado por cualquier motivo; las condiciones atmosféricas inusuales; los choques, la introducción de objetos extraños en la unidad cubierta por la garantía o la realización de modificaciones no autorizadas o no recomendadas por Horizon Fitness.
- Los daños accidentales o consecuentes. Horizon Fitness no es responsable de los daños indirectos, especiales o consecuentes; de las pérdidas económicas, de propiedad, de beneficios, de disfrute o de uso; ni de otros daños consecuentes de cualquier tipo relacionados con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. Horizon Fitness no ofrece compensaciones

monetarias ni de otro tipo para sufragar los costes de las reparaciones o las piezas de repuesto, entre otras, en concepto de cuotas de inscripción en gimnasios, tiempo de trabajo perdido, visitas de los servicios de diagnóstico o mantenimiento, o el transporte.

- Los equipos que se utilicen para fines comerciales o que no sean utilizados por una sola familia o unidad doméstica, a menos que Horizon Fitness autorice su cobertura.
- Los equipos adquiridos o utilizados fuera de España y Portugal.
- La entrega, el montaje, la instalación, la configuración de unidades originales o de repuesto, la mano de obra u otros gastos relacionados con la retirada o la sustitución de la unidad cubierta por la garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo conlleva un riesgo de lesiones. Horizon Fitness no es responsable de ningún daño, pérdida o inconveniente derivado de cualquier lesión personal sufrida durante o tras una reparación, o intento de reparación, de su equipo de entrenamiento por parte de alguien que no sea un técnico de mantenimiento autorizado. Todas las reparaciones que intente realizar usted mismo en el equipo de entrenamiento serán realizadas POR SU CUENTA Y RIESGO, y Horizon Fitness no asumirá responsabilidad alguna por ningún daño personal o material derivado de dichas reparaciones.
- Si su garantía del fabricante ya ha caducado, pero dispone de una garantía ampliada, consulte su contrato de garantía ampliada para obtener la información de contacto necesaria para solicitar reparaciones o servicios de la garantía ampliada.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES

- Hay disponible servicio a domicilio para aquellos clientes que se encuentran a menos de 240 km del proveedor de servicios autorizado más cercano (el kilometraje a partir de los 240 km de un centro de servicio autorizado será responsabilidad del cliente).
- Todas las devoluciones deben contar con una autorización previa de Horizon Fitness.
- En virtud de esta garantía, la única obligación de Horizon Fitness se limita a sustituir o reparar, de acuerdo con el criterio de Horizon Fitness, el mismo modelo u otro similar.
- Horizon Fitness puede solicitar que se le devuelvan los componentes defectuosos una vez finalizado el servicio de la garantía utilizando una etiqueta de devolución prepagada. Si le han indicado que debe devolver las piezas, pero no ha recibido ninguna etiqueta, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.
- En ocasiones, podrán suministrarse como repuestos de garantía unidades, piezas y componentes electrónicos de repuesto reacondicionados por el fabricante o sus distribuidores de tal manera que se encuentran en un estado equivalente al nuevo, lo cual constituirá el cumplimiento de las condiciones de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos jurídicos específicos, los cuales pueden variar entre los distintos estados.





CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER
if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the TREADMILL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



ASSISTANCE TECHNIQUE

NE PAS RETOURNER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT
en cas de difficulté lors de l´assemblage ou si des pièces manquent.

Pour obtenir un service rapide et utile, veuillez communiquer avec un de nos techniciens formés au soutien à la clientèle par téléphone, courriel ou notre site Web.

Si vous avez un problème, n´hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions vous aider à le résoudre.

REMARQUE : lire la section DÉPANNAGE du GUIDE D´UTILISATION DU TAPIS ROULANT avant de communiquer avec l´assistance technique. Des renseignements supplémentaires sur le produit sont disponibles sur notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA CLIENTES

NO DEVOLVER AL VENDEDOR
si tiene algún inconveniente durante el armado o si faltan piezas.

Para obtener un servicio rápido y grato, comuníquese con uno de nuestros técnicos capacitados para la atención de clientes vía teléfono, correo electrónico o nuestro sitio web.

Queremos saber si tiene un problema y queremos tener la oportunidad de corregirlo para usted.

NOTA: Antes de comunicarse con el Servicio de asistencia técnica para clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DE LA CAMINADORA. En nuestro sitio web hay información adicional sobre el producto.



USA & CANADA:
1-855-396-2524
techsupport@horizonfitness.com
www.horizonfitness.com

Horizon Fitness
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527